

1. Schnuppertraining



Nur vollständig ausgefüllt gültig. Bitte Rückseite beachten.

2. Schnuppertraining



Nur vollständig ausgefüllt gültig. Bitte Rückseite beachten.

Der letzte Kursplan vor der großen Neueröffnung!

Im VfB FIT wird fleißig gebaut und wir freuen uns ab dem nächsten Jahr auf....

- ... vergrößerte Umkleiden
- ... den Ausbau des Empfangsbereiches
- ... neue Kursräume mit Belüftungstechnik

...und natürlich noch mehr Kursauswahl für alle GroupFIT und VfB FIT Mitglieder!

Wie kann ich Mitglied werden?

Um unser Kursprogramm nutzen zu können, ist eine Mitgliedschaft im VfB Fallersleben Voraussetzung. Anschließend kannst Du Dich zwischen einer VfB GroupFIT und VfB FIT Mitgliedschaft entscheiden:

VfB Fallersleben Mitgliedschaft

VfB GroupFIT

- ✓ Kurse
- ✓ Sauna
- ✓ Getränke

VfB FIT

- ✓ Geräte
- ✓ Kurse
- ✓ Sauna
- ✓ Getränke

Kursnewsletter

Bleibe immer auf dem Laufenden und lass dich bequem per Whats App und/oder E-Mail über Kursausfälle, Kursspecials und wichtige Neuerungen informieren.

Anmeldung unter 0157 – 55432599 oder groupfit@vfb-fallersleben.de

Ansprechpartner



Johanna Karnebogen

Kursplan

VfB GroupFIT + VfB FIT

Wo sind wir zu finden:

VfB Activity

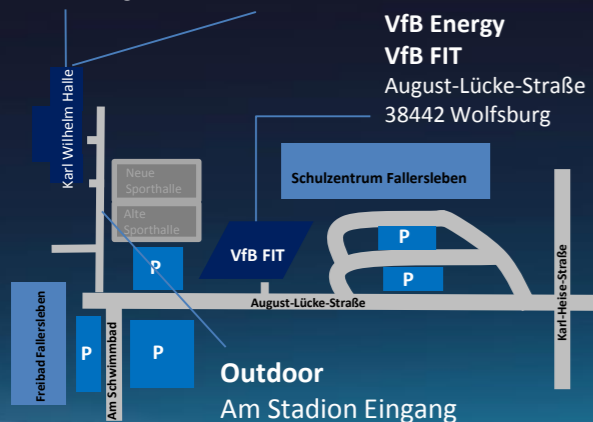
Karl Wilhelm Halle
Schwimmbad 11
38442 Wolfsburg

VfB Move

Karl Wilhelm Halle
Schwimmbad 11
38442 Wolfsburg

VfB Energy

VfB FIT
August-Lücke-Straße 1
38442 Wolfsburg



Hallenbad Sandkamp

Stellfelder Straße 50
38442 Wolfsburg

groupfit@vfb-fallersleben.de

Tel: 0157- 55432599

bewegungszentrum@vfb-fallersleben.de

Tel: 05362- 50 12 99

www.vfb-fallersleben.de

Rubrik: VfB FIT / GroupFIT (Kursplan)

Gültig ab **07.10.2019**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 Uhr 60 Min Pilates VfB Energy		8:30 Uhr 60 Min Wirbelsäulengymnastik VfB Energy	06:30 Uhr 60 Min Sechs30 Outdoor	08:30 Uhr 60 Min Yoga (Einsteiger) VfB Energy		
	9:15 Uhr 60 Min Pilates VfB Energy	9:30 Uhr 30 Min Slingtraining am TRX Tower Trainingsfläche K		09:30 Uhr 60 Min Yoga (Einsteiger) VfB Energy		10:15 Uhr 60 Min Bodyshape VfB Energy
	15:00 Uhr 45 Min Bodyshape VfB Activity			10:30 60 Min BBP VfB Energy	11:00 Uhr 60 Min Zumba VfB Energy	11:20 Uhr 60 Min Cycling VfB Energy K
		16:00 Uhr 60 Min Qi Gong VfB Move	16:00 Uhr 30 Min Aqua Fitness Hallenbad Sandkamp	16:30 Uhr 30 Min Slingtraining am TRX Tower Trainingsfläche K		11:30 Uhr 60 Min Jumping VfB Activity
17:00 Uhr 60 Min BBP VfB Energy				17:00 Uhr 60 Min Bodyshape VfB Energy		
18:00 Uhr 45 Min Slingtraining am TRX Tower Trainingsfläche K	18:00 Uhr 60 Min Tai Chi (Fortgeschrittene) VfB Move	18:00 Uhr 60 Min Piloxing VfB Move	18:00 Uhr 60 Min Pilates VfB Energy	18:00 Uhr 60 Min Starker Rücken VfB Energy		
18:00 Uhr 60 Min Pilates meets Faszien VfB Energy	18:00 Uhr 30 Min BBP intensiv VfB Energy	18:00 Uhr 60 Min Zumba VfB Activity	18:00 Uhr 60 Min Lauftreff Outdoor			
19:00 Uhr 60 Min Cycling VfB Energy K	18:30 Uhr 30 Min Slingtraining am TRX Tower Trainingsfläche K	18:00 Uhr 30 Min Bauch intensiv VfB Energy	18:45 Uhr 60 Min Walking für Einsteiger Outdoor			
19:00 Uhr 60 Min Zumba VfB Move	18:30 Uhr 60 Min Hot Muscle VfB Energy	18:30 Uhr 30 Min Rücken intensiv VfB Energy	19:00 Uhr 60 Min Cycling VfB Energy K			
	19:00 Uhr 60 Min Tai Chi (Einsteiger) VfB Move	19:00 Uhr 60 Min Yoga VfB Energy		K Kursanmeldung Um zu garantieren, dass Du bei den Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl einen sicheren Platz erhältst, ist vorab eine Anmeldung über die „My Wellness“ App von TechnoGym notwendig. Falls Du bei „My Wellness“ noch nicht registriert sein solltest, kannst du unsere Trainer oder unseren Service kontaktieren. Wir lassen dir dann einen Aktivierungslink zukommen. Dieser Link ist für die Registrierung wichtig, ansonsten ist eine Anmeldung für unsere Kurse nicht möglich.		
	19:15 Uhr 60 Min Starker Rücken VfB Activity	19:00 Uhr 90 Min Cross Training VfB Activity				
	19:30 Uhr 60 Min Cycling VfB Energy K	19:00 Uhr 60 Min Jumping VfB Move				

Jetzt kostenlos und unverbindlich schnuppern!

Datum Kursname

Einfach ausschneiden, ausfüllen und bei dem Kurs Deiner Wahl abgeben

- Der 1. Schnuppertrainingsausweis ist nur einmal pro Person gültig

Teste doch noch einen zweiten Kurs oder verschenke die Karte an Freunde oder Kollegen!

Datum Kursname

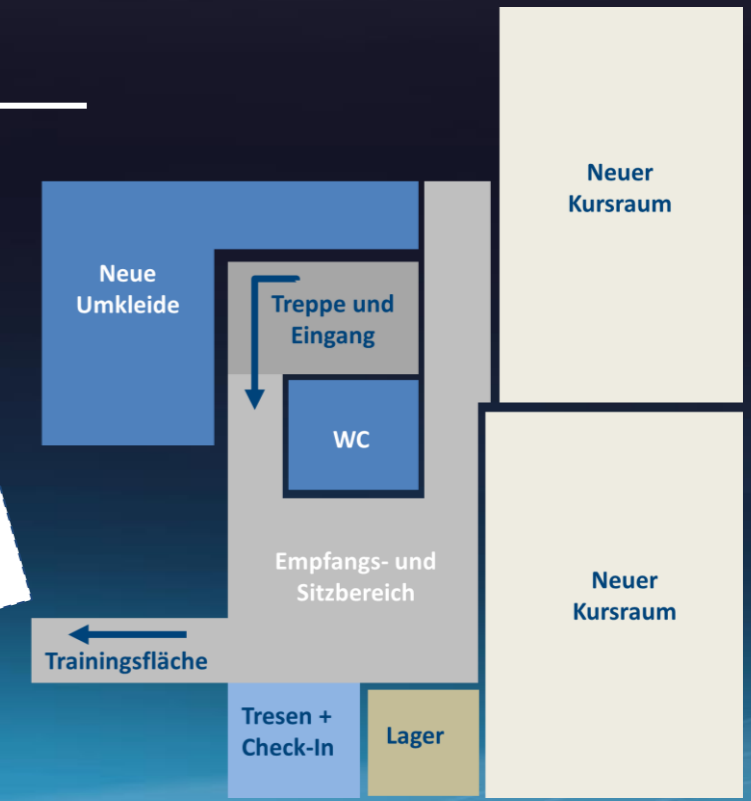
Einfach ausschneiden, ausfüllen und bei dem Kurs Deiner Wahl abgeben

- Der 2. Schnuppertrainingsausweis ist nur einmal pro Person gültig

- Kraft und Ausdauer
- Kraft
- Balance
- Ausdauer

Grundriss des Neubaus am Bewegungszentrum →

Veranstaltungstipp am 27. Oktober 2019: „Tag der offenen Tür“ im VfB FIT mit tollen Kursen, Angeboten, Vorträgen und einer Baustellenbesichtigung



Alle Kursbeschreibungen findest du auf unserer Homepage www.vfb-fallerleben.de Rubrik: VfB FIT/ VfB GroupFIT