Gesund in die Zukunft

VfB Gesundheitsmagazin Ausgabe 2 | 2022







VfB FIT

Herzlich Willkommen

VfB Gesundheitsmagazin Ausgabe 2 | 2022

VfB FIT
August-Lücke-Straße 1
38442 Wolfsburg

www.vfb-fallersleben.de
Rubrik: VfB FIT

Kontakt
bewegungszentrum@vfb-fallersleben.de
05362 - 97 52 700

Öffnungszeiten
Mo - Fr: 8 bis 22 Uhr
Sa + So: 10 bis 16 Uhr

VfB FIT

Inhaltsverzeichnis

Die neue VfB Familie 4

Die Geschäftsstelle wird Teil des Bewegungszentrums

Unser Team 5

Das sind wir - Unsere Mitarbeiter stellen sich vor

Neue Geräte im Studio 6

Der Gerätepark im Kraft- und Ausdauerbereich wird erweitert

Kurse und Gesundheit 7

2022 bringt neue Kurse und Events im Rehasportbereich

Verspannungen lösen 8

Triggerwand, Faszienrolle und Beweglichkeitsgeräte für dein Wohlbefinden

EMS - mal ganz anders 9

Kabellos, zeitsparend und im ganzen Studio möglich

Körperzusammensetzung 10

Mit der Inbody 270 können wir noch besser deine Ziele messen

Fitness für Jugendliche 11

Neues Angebot für Jugendliche: VfB FITyoung und VfB GroupFITyoung

Jetzt auch Physiotherapie 12

Eigene Physiotherapie-Praxis erweitert das Gesundheitssportangebot

Reislingen als neuer Standort 14

VfB mum&me und ausgewählte Kinderkurse jetzt auch in Reislingen

Die ganze VfB Familie 15

Alle Abteilungen im Überblick

Die neue VfB Familie

Die Geschäftsstelle wird Teil des Bewegungszentrum

Nach rund neun Monaten Bauzeit wurde im September 2021 die neue Geschäftsstelle im Bewegungszentrum eröffnet. Die Räumlichkeiten entstanden auf dem Bewegungsraum der Kita und bestehen aus einem Großraumbüro und drei einzelnen Büros. Zusätzlich steht den Mitarbeitern und Sparten für gemeinsame Meetings und Pausen ein großzügiger Besprechungsraum mit Küche zur Verfügung.
Nach 10 Jahren komplettiert die Geschäftsstelle das Bewegungszentrum des VfB Fallersleben und macht sie zum ersten Anlauflaufpunkt für alle Mitglieder. Nicht nur die kürzeren Wege, auch die Erreichbarkeit der Geschäftsstelle werktags bis 22 Uhr haben dieses Bauprojekt zu einem wichtigen Meilenstein in der jüngeren VfB Geschichte gemacht. Wir freuen uns über die Nähe zu unseren Mitgliedern und werden unseren Service immer weiter verbessern

Auch direkt im VfB FIT finden unsere Mitglieder immer wieder Neuerungen, die auf eine nachhaltige Gesundheit der Mitglieder abzielt

Neben den Maximalkraftmessungen und dem Thema Ernährung, das einen immer höheren Stellenwert einnimmt, wurden einige Geräte neu angeschafft. Im September 2021 haben wir mit VisionBody ein neues EMS System eingeführt, das die Vorteile eines Personaltrainings mit EMS und der Fitnessfläche verbindet. Komplett kabellos könnt ihr jetzt in einem intensiven Workout an den Kraft- und Ausdauergeräten, am TRX Tower oder im Functionalbereich trainieren. Im Dezember 2021 haben wir zudem 6 neue Kraftgeräte von Technogym auf der Fläche platziert. Die hochfrequentierten Geräte wie beispielsweise die Bein- und Brustpresse stehen jetzt doppelt zur Verfügung. Zusätzlich wurde der Ausdauerbereich mit 2 Handergometern aus-gestattet, um auch eine separate Ober-körpererwärmung und -training zu ermöglichen. Des Weiteren wurde unser five-Beweg-lichkeitsbereich mit einer Triggerwand erweitert. Seit April 2022 wertet mit der Inbody 270 eine Körperzusammensetzungswaage unsere Eingangs-checks und nachhaltige Betreuung unserer Mit-glieder auf. Damit hast du dein Ziel stets vor Augen und wir begleiten dich Gesund in die Zukunft.







Unser Team

Das sind wir - Unsere Mitarbeiter stellen sich vor

Als Vereinsfitnessstudio legen wir großen Wert auf eine familiäre Atmosphäre und freuen uns immer wenn wir euch bei Gesprächen auf der Fläche besser kennenlernen. Kennt ihr auch schon uns? IN jeder Ausgabe "Gesund in die Zukunft" stellen wir euch ein Teil des Team vor.



Johanna Karnebogen (27)

Bachelor of Arts Fitnessökonomie

Sport war schon immer meine Leidenschaft. Da ich aus einer absoluten Tennisfamilie komme, habe ich schon sehr früh mit diesem Sport begonnen. Zusätzlich habe ich viele Jahre getanzt. Ich bin sehr ehrgeizig, wenn es darum geht eine neue Sportart zu erlernen. Da der Sport in meinem Leben schon immer eine sehr wichtige Rolle hat, war für mich klar, dass mein Beruf etwas damit zu tun haben muss. 2014 bin ich somit beim VfB gelandet und habe mein FSJ und ein duales Studium hier absolviert. Heute kennt ihr mich als Studioleitung und findet mich häufig auf der Fläche, in unseren Kursen oder im Büro.



Leon Kaiser (20)

Dualer Student Sportwissenschaften (2. Sem)

Im Sommer 2021 habe ich mein duales Studium im Bereich Sportwissenschaften beim VfB begonnen und leite sowie trainiere seitdem die Kinder in der noch jungen Kinderfußballschule. Weiterhin mache ich AG's an verschiedenen Schulen und trainiere eine C-Jugend Mannschaft im Bereich Fußball. Seit jüngerer Vergangenheit bin ich als Trainer auf der Fläche im VfB FIT tätig



Janka Niemeyer (33)

Duale Studentin Prävention und Bewegungstherapie

Ich bin seit Oktober 2021 beim VfB Fallersleben und gebe Kurse im GroupFit-Bereich und bei mum&me. Außerdem bin ich als Trainerin auf der Fläche und beim EMS Training im Einsatz. Bevor ich zum VfB Fallersleben gekommen bin, habe ich als Projektkoordinatorin im Veranstaltungsbereich gearbeitet. In Zukunft werde ich mich auch dem Thema Betriebliches Gesundheitsmanagement für Firmen aus der Region widmen.



Antje Vogler (47)

Diplom Betriebswirtin, Präventionstrainerin & Yogalehrerin.

Neben meiner beruflichen Tätigkeit bei der Commerzbank habe ich schon immer den Ausgleich im Sport besucht. Seit über zehn Jahren bin ich als Trainerin und Yogalehrerin von Anfang an beim VfB Fit dabei. Mich reizt die Mischung aus beidem. So könnt ihr in meinen FullBodyworkouts, Bauch- und Rückenkursen an eure Grenzen gehen. Im Yoga ist es mir wichtig, sich mental zu erden und die eigene Beweglichkeit zu erhöhen.



Julian Siewert (29)

Bachelor Sportökonom; Dualer Student Sportmanagement (Master)

Ich habe 2018 ein Praktikum beim VfB absolviert und direkt im Anschluss ein duales Studium über den Verein begonnen. Seitdem arbeite ich hauptsächlich als Fitness- und EMS- Trainer im VfB Fit. Darüber hinaus bin ich als Übungsleiter tätig und leite Rehasportgruppen im Bereich Orthopädie und innere Medizin, sowie GroupFIT Kurse im Bereich Crosstraining. Seit 2022 absolviere ich ein Masterstudium im Bereich Sportmanagement. Neben meiner Trainer- und Übungsleitertätigkeit arbeite ich mit im Marketingteam für die Rehaabteilung.

Neue Geräte im Studio

Der Gerätepark im Kraft- und Ausdauerbereich wurde erweitert







In den letzten 10 Jahren haben wir kontinuierlich daran gearbeitet uns zu verbessern, unser Angebot zu erweitern und unsere Räumlichkeiten zu vergrößern. So möchten wir neben dem Service durch unser Team auch hochwertige Räumlichkeiten und Trainingsmöglichkeiten bieten.
Ende letzten Jahres haben wir die Erweiterung unseres Geräteparks in die Hände genommen, um der starken Auslastung einiger unserer Geräte entgegenzuwirken. Daher entschieden wir uns die Top 7 Geräte ein weiteres Mal anzuschaffen und unseren Cardiobereich mit zwei neuen Handergometern zu erweitern. Die Handergometer sind neben der Erwärmung und Kräftigung der Rücken-, Schulter- und Handmuskulatur die perfekte Ergänzung zu einer Physio- oder Rehamaßnahme. Auch Menschen deren Bewegungsapparat sehr eingeschränkt ist, finden hier eine gute Möglichkeit um ihre Muskulatur zu Erwärmen.

Die neuen Kraftgeräte von unserem Gerätehersteller TechnoGym haben über die Jahre ein Facelift erhalten. Das Design und der Bildschirm für den Bewegungsradius haben sich verbessert. Auch eine Flaschen- und Handyhalterung gibt es an diesen Geräten.

Der Sommer steht vor der Tür und so langsam wird es wieder wärmer. Durch unsere schöne Fensterfront auf der Fläche haben wir viel Tageslicht. Um die Trainingsatmosphäre auch im Sommer angenehm zu gestalten, haben wir im Zuge des Umbaus 2019/2020 eine Klimaanlage auf der Fläche integriert. Somit herrscht auch im Sommer ein angenehmes Klima auf unserer Fläche und das Training kann unter besten Bedingungen durchgeführt werden.
Auch unsere beiden Kursräume, VfB Energy und VfB Spirit, haben eine Klimaanlage und Lüftung erhalten. Dies ermöglicht euch mit geschlossenen Fenstern bei einer angenehmen Temperatur und mit frischer Luft euren Kurs zu besuchen.







Kurse und Gesundheit

2022 bringt neue Kurse und Events im Rehasportbereich

Egal ob im Rehasportbereich oder bei den Kursen im VfB FIT - die Gesundheit ist und bleibt ein wichtiges Thema. Um möglichst vielen helfen zu können haben wir drei neue Rehasportangebote. Neben der bestehenden Trockengymnastik, dem Herzsport, Onkofit und der Wassergymnastik sind mit "Schritte aus der Depression", Asthma- und Lungensport und Hockergymnastik Angebote für andere Krankheitsbilder hinzugekommen.
Über das ganze Jahr 2022 finden zudem "Rehasport-Events" statt. Hier können die Rehasport-Teilnehmer in andere Kurse (z.B. Yoga, Drums Alive, etc.) reinschnuppern.

Schritte aus der Depression
Unter Gleichgesinnten möchte der Kurs auf eine regelmäßige Sporteinheit abzielen und den Teilnehmern einen Austausch untereinander ermöglichen. Ziele des Kurses sind Freude, Spaß an Bewegung, Abbau von Ängsten und die Verbesserung der allgemeinen körperlichen und psychischen Belastbarkeit.

Asthma-/ Lungensport
Gezielte Bewegungstherapie bei Lungen- oder Atemwegserkrankungen mit dem Ziel, den Alltag durch bewusste Übungen besser zu meistern. Atemtechniken, Mobilisation des Brustkorbs und die Verbesserung der Grundkoordination stehen im Fokus des Gruppentrainings.

Hockergymnastik
In der Hockergymnastik werden verschiedene Übungen auf und mit dem Hocker überwiegend im Sitzen durchgeführt. Dadurch ist der Kurs für die Teilnehmer sehr schonend, beansprucht aber trotzdem den ganzen Körper.

Alle Kurse können mit einer ärztlichen Verordnung besucht werden. Im Vorfeld wird mit jedem Teilnehmer ein Beratungsgespräch durchgeführt.

Alle Kontaktdaten findet ihr auf der Rehaseite unserer Homepage www.vfb-fallersleben.de

GroupFIT Kurse
Zusätzlich und anschließend zum Rehasport können unsere Mitglieder GroupFIT-Angebote ausprobieren. Neben den "Klassikern&Trends" bieten wir mit dem "Körper&Geist"- und dem "Gesundheit"-Kursplan viele Kurse für das geistige und körperliche Wohlbefinden an.

Neue Decke in den Kursräumen an der Karl-Wilhelm-Halle
Damit nicht nur die Qualität unserer Kurse stimmt, sondern auch die räumlichen Voraussetzungen, haben wir in den beiden Kursräumen an der Karl-Wilhelm Halle, VfB Activity und VfB Move, im Rahmen eines umfangreichen Sanierungsprojektes die Decke mit Schallschutz versehen. So könnt ihr nicht nur die Musik besser hören, auch die Anweisungen des Kurstrainers gehen garantiert nicht mehr verloren...





Verspannungen lösen

Triggerwand, Faszienrolle und Beweglichkeitsgeräte für dein Wohlbefinden

Damit dein Training noch besser wird und du deine Beweglichkeit effektiver fördern kannst, haben wir den Beweglichkeitsparkour mit unserer neuen Triggerwand erweitert. Mit Hilfe dieser Triggerwand kannst du gezielt verschiedene Triggerpunkte ansteuern und die verspannte Muskulatur wieder lösen, um die Beweglichkeit dadurch zu verbessern. Triggerpunkte sind kleine verhärtete Muskeln und Sehnenansätze, die zum Bespiel bei Bewegungsmangel, einseitigen Übungen sowie Überlastungen, Fehlhaltungen oder Stress auftreten können.





Aber nicht nur die Triggerpunkte sollten daher regelmäßig gelöst werden, sondern auch die verklebten Faszien. Diese können mit Faszienrollen, den sogenannten BlackRolls gelockert werden. Der Begriff „Faszien“ bezeichnet das Bindegewebe. Faszien befinden sich fast im ganzen Körper, in der Haut aber auch in den Knorpeln, den Knochen, den Gelenken, den Sehnen, den Muskeln und den Organen, einschließlich des Gehirns und des Rückenmarks. Auch Faszien können sich durch bestimme Einflüsse verkleben oder verfilzen, unter anderem auch bei Bewegungsmangel, Überlastung und Stress. Die verklebten Faszien senden dann Signale an die Muskulatur, die dann Entzündungsstoffe ausschütten. Solche Verklebungen können mit Hilfe von Faszienrollen oder der Triggerwand , sowie auch mit gezielten Dehnübungen an den FIVE Geräten gelöst und gelockert werden.

Fragt gerne unsere Trainer nach einer Einweisung für unseren Beweglichkeitsbereich und die Triggerwand.



EMS - mal ganz anders

Kabellos, Zeitsparend und im ganzen Studio möglich

Bei unserem Personaltraining mit EMS (Elektro-Muskel-Stimulation) wird die Muskulatur zusätzlich stimuliert und aufgebaut. Durch funktionelle Übungen wird die Muskulatur nicht nur effektiv, sondern auch gelenkschonend trainiert.
Mit rund 20 Minuten Trainingszeit passt diese zeitsparende, individuelle Trainingsmethode in jeden Terminkalender und kann bereits nach wenigen Wochen zu positiven Veränderungen der Körperhaltung, des Körperfettanteils und des Körperumfangs führen.
Im VfB FIT kannst du die Vorteile des normalen Kraft- und Ausdauertrainings mit dem zeitsparenden und höchst effektiven Personaltraining mit EMS kombinieren.
“Hier stehen das Training und deine Bedürfnisse im Vordergrund!”
Unser neues und kabelloses System bietet viele Vorteile im Training. Ohne Kabel kann nun im gesamten Studio trainiert werden. So kann dein Trainer einen noch besseren Trainingsplan auf deine Bedürfnisse abstimmen.

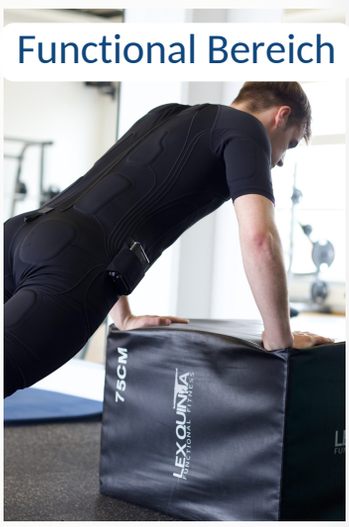
Wir nehmen dich mit in ein Training:













VfB EMS

Körperzusammensetzung

Mit der Inbody 270 Waage können wir deine Ziele noch besser messen

Im April 2022 haben wir eine neue Waage angeschafft, die eure Körperzusammensetzung analysiert. So können wir mit euch gemeinsam Ziele festlegen und sie genau verfolgen.

Die Körperzusammensetzungsanalyse ist eine Methode, die offenlegt, woraus der menschliche Körper besteht. Die Bestandteile sind Fett, Muskeln,, Proteine, Mineralien und Körperwasser. Die Körperzusammensetzungsanalyse gibt genauere Auskunft über den Körper als das Gewicht oder der Body- Mass- Index (BMI). Die Analyse der Körperzusammensetzung kann Veränderungen von Fett- und Muskelmasse und Körperfettanteil genau zeigen. Zwei Menschen gleichen Geschlechts und gleichen Körpergewichts können völlig unterschiedlich aussehen, weil sie eine verschiedene Körperzusammensetzung haben. Die zunehmende Fettleibigkeit bei Kindern und Erwachsenen zeigt, wie wichtig die Erkenntnisse über den Körperfettanteil für die Gesundheit ist.

Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Fett und Muskeln ist wichtig für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass eine gesunde Körperzusammensetzung die Lebensdauer erhöht, das Risiko von Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes Typ 2, Insulinresistenz usw. senkt, das Energieniveau erhöht und das Selbstwertgefühl verbessert.

Durch unsere neue Waage ist es möglich, die Körperzusammensetzung detailliert zu bestimmen. Dabei unterteilt diese den Körper in fünf Segmente: Linker Arm, rechter Arm, Rumpf, linkes Bein und rechtes Bein. So wird die Verteilung der Muskulatur im Körper sichtbar und man kann erkennen, ob der Körperbau ausgeglichen oder aufgrund von muskulären Defiziten unbalanciert ist.

Innerhalb von kürzester Zeit werden die Ergebnisse geliefert. Diese können jederzeit per App aufgerufen werden.



Vereinbart gerne bei unserem Service oder Trainer-Team einen Termin für eure Messung. Wir freuen uns gemeinsam mit euch an den Ergebnissen zu arbeiten.

Fitness für Jugendliche

Neues Angebot für Jugendliche: VfB FITyoung und VfB GroupFITyoung

Vor über 6 Jahren haben wir es uns zum Ziel gesetzt mit dem YoungSports Club Jugendlichen einen gesunden Einstieg in den Fitnessbereich zu geben. Anfang 2022 haben wir für euch nochmal ganz neue Angebote geschaffen und das Sportprogramm unter den neuen Namen VfB FITyoung/ VfB GroupFITyoung zusammengefasst.





VfB GroupFITyoung ab 12 Jahren:
Den Einstieg in den Fitnessbereich für die Jugendlichen bei uns bieten wir ab 12 Jahren, davor gibt es entsprechende Angebote in der Kindersportschule oder den Sparten. Im GroupFITyoung Bereich startest du mit speziellen Kursen für Jugendliche wie TRX, Cross Training Young oder anderen Workout Kursen.

VfB FITyoung ab 14 Jahren:
Die Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren erwartet ein ausgeklügeltes und speziell auf die Bedürfnisse angepasstest Krafttraining an den Geräten des VfB FIT.
Bevor es losgeht, muss ein Probetraining zusammen mit einem Trainer absolviert werden. Hier wird dein Traininsgplan angelegt und die Geräte auf dich eingestellt. Danach darfst du einmal in der Woche an den Geräten auf unserer Trainingsfläche trainieren.
Zusätzlich kannst du an den Kursen vom GroupFIT Young teilnehmen.

Für ein Probetraining an den Geräten oder ein Schnuppertraining in den Kursen kannst du dich bei Sabrina melden:
sabrina.startz@vfb-fallersleben.de
0151-27175423

VfB FITyoung

Jetzt auch Physiotherapie

Eine eigene Physiotherapie-Praxis erweitert das Gesundheitsangebot

Zum 01.01.2022 hat der VfB die bestehende Physiotherapie-Praxis von Regina Böttcher in der Mozartstraße 18 in Fallersleben übernommen.

Der VfB Fallersleben e.V. bietet seit vielen Jahren sehr erfolgreich gesundheitsorientierte Sportangebote an. Neben den vielen klassischen Sportarten spiegelt sich diese Gesundheitsorientierung ganz besonders im vereinseigenen Fitnessstudio, in dem der Gesundheitssport eine große Rolle spielt, wider. Darüber hinaus arbeitet der VfB auch im Bereich Rehasport und Funktionstraining sehr erfolgreich.

„Dieses Spektrum wollten wir als Sportverein erweitern und konnten nun eine bestehende Praxis übernehmen und können nun als innovativer Sportverein den Bereich Gesundheit ganzheitlich abdecken und unseren erfolgreichen Weg weitergehen“, freut sich der VfB Vorsitzende Prof. Dr. Nicolas Heidtke.



„Nach sehr angenehmen und fruchtbaren Gesprächen konnten wir die Praxis von unserem langjährigen Mitglied Regina Böttcher übernehmen“, ergänzt der sportliche Leiter Denny Sack, der die Geschicke der Praxis im operativen Geschäft leiten wird. Die aktuelle Inhaberin der Physiotherapiepraxis in der Mozartstraße 18 ist Regina Böttcher, die bereits seit 1985 Mitglied im VfB ist. „Es war mir eine Herzensangelegenheit, dass meine Praxis in gute Hände übergeben und meine erfolgreiche Arbeit weitergeführt wird. Mit dem VfB habe ich einen zuverlässigen und ortsansässigen Partner gefunden“, erläutert Regina Böttcher, die als angestellte Physiotherapeutin der Praxis erhalten bleibt. Ebenso werden alle bestehenden Mitarbeiter und Kooperationspartner übernommen, so dass die gute Arbeit fortgesetzt werden kann. Ergänzt wird das Team durch die fachlichen Leitungen Anette Scholl-Petersen und Annika Jankowski, die bereits beim VfB angestellt sind und sich nun auch um die fachlichen Belange der Praxis kümmern. Weiterhin wird auch in der Praxis das Konzept der dualen Studierenden fortgesetzt, um auch jungen Menschen eine zukünftige berufliche Perspektive bieten zu können und so konnte mit Eric Sperber ein motivierter dualer Student gefunden werden, der die Therapeuten unterstützt und die Belange der Patienten und der Praxis im Auge hat. „Im weiteren Verlauf werden wir das Praxisteam noch erweitern, um alle Anfragen abarbeiten zu können“, berichtet Denny Sack. Wir freuen uns Sie und euch bei uns begrüßen zu dürfen.





VfB Physio

Reislingen als Standort

VfB mum&me und ausgewählte Kinderkurse jetzt auch in Reislingen

Das einzigartige Angebot mit dem VfB mum&me bereits viele Frauen durch die Schwangerschaft sowie Mütter und Babys im ersten Lebensjahr begleitet hat, steht jetzt auch Familien im Osten Wolfsburgs näher zur Verfügung. Mit der Anmietung von Räumlichkeiten wurde das Angebot um zusätzliche VfB infanti- und Babymassage-Kurse sowie Sportkurse für Schwangere und Mütter erweitert. Für die Geschwisterkinder und alle anderen bietet die VfB Kindersportschule Kurse wie Eltern-Kind-Turnen und andere Kinderkurse in Reislingen an. Das positive Feedback der Familien bestätigt den vorhandenen Bedarf und zeigt wie wichtig Bewegung und soziale Kontakte für Babys und Kinder sind.





Antje Schmidt



Petra Dreyer

Mit Antje und Petra haben wir zwei VfB mum&me Leitungen die sich um die Mitglieder kümmern und sie beraten können. Die beiden kümmern sich um das Team von über 10 Kursleitern und ihr trefft sie auch häufig selber in Kursen an. Als gelernte Hebamme steht Petra unseren Mitgliedern immer gerne mit einem guten Rat zur Seite.
In rund 50 Kursen findest du in Fallersleben und Reislingen genau die richtigen Kurse die zu dir und deinem Baby passen.
Zusätzlich finden Kursspecials wie "Erste Hilfe am Kleinkind" statt.
Du kannst jederzeit das volle Angebot nutzen.

Kontakt

mum&me@vfb-fallersleben.de
Antje Schmidt: 0162 - 39 58 42 9
Petra Dreyer: 0157 - 34 44 84 92
Büro: 05362 - 97 52 710

Geschäftsstelle:
August-Lücke-Str. 1 /38442 Wolfsburg

VfB mum&me Center Fallersleben
Schwimmbad 11, 38442 Wolfsburg

VfB mum&me Center Reislingen:
Gerta- Overbeck-Ring, 38446 Wolfsburg



VfB mum&me

Die ganze VfB Familie

- Badminton
- Ballettschule
- Baseball (Blackbirds)
- Behindertensport
- Cheerleading (SHARKS)
- Cricket
- Eltern - Kind Turnen / Windelrocker
- Ferienbetreuung
- Fitnessstudio (VfB FIT) + Personaltraining mit EMS
- Fitnesskurse (VfB GroupFIT)
- Funktionstraining auf Verordnung
- Fußball
- Geräteturnen
- Gymnastikkurse
- Handball
- Herzsport (Rehasport)
- Kindergeburtstage
- Kindersportschule
- Kinderturnen
- Kinderschwimmen
- Kurse und Gerätetraining für Jugendliche (YoungFIT)
- Leichtathletik
- Mutter-Baby Kurse (VfB mum&me)
- Nordic Walking
- Onkofit (Rehasport)
- Parkour
- Radsport
- Rehasport auf Verordnung
- Rhönrad / Cyr-Wheel
- Schwangerschaftskurse (VfB mum&me)
- Schwimmen
- Ski
- Sportabzeichen
- Sportakrobatik
- Tamburello
- Tanzen
- Tischtennis
- Trampolin
- Triathlon
- Turnen
- Volleyball
- Wassergymnastik
- Yoga

Weitere Infos zu den Angeboten:

VfB Sportberatung 0162 – 39 57 92 1

Homepage www.vfb-fallersleben.de



VfB Fallersleben e.V.
August-Lücke-Straße 1
38442 Wolfsburg

