



***Sport***

***Gesundheit***

***Bewegung***

***Integration***

***Spaß***

# ***Fitness-Forum***

***Sportangebot***

***2018***

***im Sportforum, Am Söldnermoos 61***

***[www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)***

***VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.  
Verein für Bewegungsspiele seit 1950***

# Informationen zum Fitness-Forum

Sie können ihr persönliches Fitnessprogramm aus verschiedenen Sportstunden der Abteilung Fitness & Gymnastik, Ski & Wandern und Tanzsport & Jumping® auswählen.

Auch die kleinen Sportler werden bei uns viel Spaß haben, beim Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Gerätturnen, Bouldern, Slacklining und Trakour / Parkour, Move4Freaks, Fit Dance sowie bei Dance Styles und den Power-Kids.

Interessenten dürfen einmal schnuppern.

- Beitrittserklärungen **für Neumitglieder** sind beim Übungsleiter, im VfB Büro oder im Internet erhältlich und sollen nach der Schnupperstunde beim Übungsleiter abgegeben werden.
- Den aktuellen Vereins- und Spartenbeitrag können Sie auf unserer Homepage [www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de) einsehen.
- Bei Beitritt in den VfB wird eine einmalige Aufnahmegebühr von 10,00 € erhoben.
- Kinder und Jugendliche dürfen alle Abteilungen des VfB nutzen, bezahlen den Spartenbeitrag aber nur einmal.
- Die Kündigung der Mitgliedschaft ist schriftlich, zum Ende des Jahres (31.12.) unter Einhaltung einer Frist von 4 Wochen möglich.

Hier können Sie Ihren Platz in der Sportstunde reservieren:

- online, [www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)
- per Fax 0811-99 67 97 84
- oder per Einwurf VfB Briefkasten im Sportforum, Am Söldnermoos 61

**Info Tel:** 0811-95530 Anni Schäfer, **Fitness & Gymnastik**, Eltern-Kind-Turnen sowie obengenannte Kinderangebote  
0811-93694 Stefan Lochner, **Ski & Wandern**  
0811-3310 Renate Hofbauer, **Tanzsport & Jumping®**, Dance Styles u Power Kids

- Die Sportstunden des Fitness-Forums laufen das ganze Jahr, während der Ferien findet in den Hallen kein Sportbetrieb statt. (Ausnahme: Sommerroulette)
- Anmeldungen werden von uns nicht bestätigt, bitte kommen Sie zum ausgewählten Trainingstermin.
- **Für Jumping® muss man sich zusätzlich telefonisch unter 0170 8986471 bei Frau Hofbauer anmelden.**
- Sie erhalten in jedem Fall eine Nachricht, wenn die Sportstunde bereits voll belegt ist und Ihre Anmeldung nicht mehr berücksichtigt werden kann.
- Für die Teilnahme gelten, je nach Sportart und Hallengröße, verschiedene Mindestteilnehmerzahlen und Obergrenzen.
- Eine Sportstunde wird nur abgehalten wenn mindestens 5 Personen anwesend sind.
- Ausgefallene Sportstunden werden nicht nachgeholt.
- Der Wechsel, innerhalb der Sportstunden, ist halbjährlich möglich und ist dem VfB bekannt zu geben. Formulare sind beim Übungsleiter, im VfB Büro, oder im Internet erhältlich.
- Für Kinderangebote gelten weiterführende Teilnahmebedingungen, sie stehen auf unserer Homepage [www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de) zum Herunterladen bereit.

Bitte fragen Sie Ihren Arzt, falls Sie gesundheitliche Risiken haben, ob unser Angebot für Sie geeignet ist und informieren Sie den/die Übungsleiter/in darüber.

Unsere Übungsleiter und der VfB übernehmen keine Haftung bei gesundheitlichen Problemen.

Mit ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und verpflichten sich, die Nutzungsordnung der Sportstätten einzuhalten.

Im Sportforum gilt die Haus- und Nutzungsordnung der Gemeinde Hallbergmoos.

Den Anweisungen des Hausmeisters ist Folge zu leisten.

## Um eine angenehme Turnstunde zu erleben benötigt man

- **bequeme Kleidung**
- **Hallenschuhe (nicht abfärbend) nicht im Freien getragen!**  
**alternativ Antirutschsocken oder barfuß**
- **Handtuch, um die Gymnastikmatten vor Schweiß zu schützen**
- **je Ausdauertrainingsstunde einen Liter Flüssigkeit.**

**VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.**

**Abteilungen Fitness & Gymnastik, Ski & Wandern, Tanzsport & Jumping®**

## Abteilungen des VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.

Fitness & Gymnastik	Anni Schäfer	0811/95530	Fitness@vfb-hallbergmoos.de
Kinderturnen Fitness & G.	Anni Schäfer	0811/95530	Fitness@vfb-hallbergmoos.de
Fußball	René van Santvliet	0151/58174433	Rene.vanSantvliet@vfb-hallbergmoos.de
Fußball Jugendleiter	Falko Mlynikowski	0179/7548321	Fussball-Jugendleitung@vfb-hallbergmoos.de
Kegeln	Josef Niedermair	0172/8509508	Kegeln@vfb-hallbergmoos.de
Radsport	Jakob Morasch	0811/5553730	Radsport@vfb-hallbergmoos.de
Ski & Wandern	Stefan Lochner	0811/93694	Ski-Wandern@vfb-hallbergmoos.de
Stockschießen	Dietmar Andrae	0152/55763436	Stockschiessen@vfb-hallbergmoos.de
Tanzsport & Jumping®	Renate Hofbauer	0811/3310	Tanzsport@vfb-hallbergmoos.de
Tennis	Elfriede Fendt	0811/8508	Tennis@vfb-hallbergmoos.de
Tischtennis	Harald Matzkowitz	0811/94877	Tischtennis@vfb-hallbergmoos.de
Volleyball	Anna Klug	0170/4374147	Volleyball@vfb-hallbergmoos.de

## Fitness-Forum-Angebote für Kinder & Jugendliche

Die kleinen Sportler werden viel Spaß beim Kinderturnen und den speziellen, altersgemäßen Sportstunden haben. Teenies treffen sich bei Fit Dance und Move4Freaks.

Wochentag	Wann	Nr.	Was	Im Sportforum Raum
<b>Montag</b>	15:30 – 16:30	EK-11	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	2 blau
	15:30 – 16:30	K-12	Kinderturnen ab 4 Jahre	1 gelb
	15:30 – 16:30	K-13	Kinderturnen ab 5 Jahre	3 grün
	16:30 – 17:30	EK-15	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	2 blau
	16:30 – 17:30	K-16	Kinderturnen ab 4 Jahre	1 gelb
<b>Dienstag</b>	16:30 – 17:30	K-17	Kinderturnen ab 5 Jahre	3 grün
	15:30 – 16:30	EK-21	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	2 blau
	15:30 – 16:30	K-22	Kinderturnen ab 4 Jahre	1 gelb
	15:30 – 16:30	K-23	Kinderturnen ab 5 Jahre	3 grün
	16:30 – 17:30	K-24	Kinderturnen ab 4 Jahre	3 grün
<b>Mittwoch</b>	16:30 – 17:30	EK-25	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	1 gelb
	17:00 – 18:00	TS	Power-Kids ab 8 Jahre	2 blau
	15:30 – 16:00	TS	Dance Styles 5 - 6 Jahre	3 grün
	16:00 – 17:00	TS	Dance Styles 7 - 9 Jahre	3 grün
	17:00 – 18:00	TS	Dance Styles 7 - 9 Jahre	3 grün
<b>Donnerstag</b>	18:00 – 19:00	TS	Dance Styles ab 10 Jahre	3 grün
	15:30 – 16:30	EK-41	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	2 blau
	15:30 – 16:30	K-42	Kinderturnen ab 4 Jahre	1 gelb
	16:30 – 17:30	EK-43	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	2 blau
<b>Freitag</b>	16:30 – 18:00	K-45	Gerätturnen ab 6 Jahre	1 gelb
	09:30 – 10:30	EK-51	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	1 gelb
	16:30 – 17:30	K-52	Boulderwand-Klettern/Slackline ab 7 Jahre	3 grün
	17:30 – 18:30	K-53	Boulderwand-Klettern/Slackline ab 9 Jahre	3 grün
<b>Samstag</b>	16:30 – 17:30	K-54	Trakour / Parkour ab 10 Jahre	1 gelb
	11:00 – 12:00	K-61	Move4Freaks ab 10 Jahre	1 gelb

**Bürozeiten: Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr** (In den Schulferien ist das VfB-Büro geschlossen)

## Fitness-Forum-Angebote für Erwachsene

Unsere Mitglieder dürfen ihr persönliches Fitnessprogramm aus den verschiedenen Sportstunden der Abteilungen Fitness & Gymnastik, Ski & Wandern und Tanzsport & Jumping® auswählen. In wunderschönen Räumen bieten wir Sport und Spaß in netter Gesellschaft. Neumitglieder sind herzlich willkommen.

Wochentag	Raum	von-bis	Nr.	Angebot	Trainer	Eintritt	Austritt
Montag	2	08.00 - 9.00	PA-11	Pilates	Alena		
	2	18.00 - 19.00	PA-12	Pilates für Anfänger	Alena		
	3	18.30 - 19.45	PA-14	Fatburner/Minibauch	Maria		
	2	19.00 - 20.00	PA-13	Rücken & Co	Alena		
	3	19.45 - 21.15	PA-16	Yoga	Nicole		
	2	20.00 - 21.15	SW-1	Kondi-Plus	Brigitte/Alena/Sigrid/Simona		
Dienstag	3	08.30 - 09.30	PA-21	Qi Gong	Martina		
	2	09.00 - 10.00	PA-26	Latin Party/Bodystyling	Cristina		
	3	09.30 - 10.30	PA-22	S-Klasse „Spätlese“	Martina		
	3	18.00 - 19.00	TS-2	Jumping®	Renate		
	2	18.00 - 19.00	PA-23	Workout / Bodystyling	Judith		
	2	19.00 - 20.00	PA-24	Step "Mittelstufe"	Judith		
	1	19.00 - 20.15	SW-2	Ski Power	Maria/Natalie/Sigrid/Simona		
3	20.00 - 21.00	TS-3	Jumping®	Sabrina			
Mittwoch	2	08.30 - 09.30	PA-31	Fatburner	Cristina		
	2	09.30 - 10.00	PA-32	Stretching	Cristina		
	3	09.30 - 10.45	PA-33	Zurück zur Traumfigur	Maria		
	3	19.00 - 20.00	TS-7	Jumping®	Sabrina		
	2	19.00 - 20.00	PA-34	Fit and Fun	Anja A./Veronika		
	2	20.00 - 21.00	PA-36	Step "Basic"	Anja A./Veronika		
Donnerstag	3	09.00 - 10.00	PA-46	Pilates	Cristina		
	3	17.00 - 18.00	TS-4	Jumping®	Renate		
	3	18.00 - 19.00	TS-5	Jumping®	Renate		
	1	18.00 - 19.00	PA-45	Power Vit®	Judith		
	2	19.00 - 20.00	PA-44	Latin Party	Maria		
	3	19.00 - 20.00	PA-43	Kickbox-Aerobic	Alexandra		
	1	19.00 - 20.00	PA-42	Drums Alive®	Judith		
	2	20.00 - 21.00	PA-41	Pilates	Stefanie		
	3	20.00 - 21.00	PA-47	Rücken & Co	Sonja/Alexandra		
3	21.00 - 22.00	TS-9	Jumping®/Bodyforming	Stefanie			
Freitag	3	08.30 - 09.30	TS-6	Jumping®	Renate		
	2	09.30 - 10.30	PA-52	S-Klasse "Fit für immer"	Martina/Carin		
	3	09.30 - 10.45	PA-54	Zurück zur Traumfigur <b>NEU</b>	Maria		
	3	15.20 - 16.20	PA-51	Yoga-Workout Level 1, 10 E	Cristina		
	2	19.30 - 20.30	PA-53	Total Bodyworkout	Alena		
Samstag	3	10.00 – 11.00	TS-8	Jumping®/Functional Training <b>NEU</b>	Stefanie		
Sonntag	P-Treff	10.00 - 11.30	PA-71	Nordic Walking	Anni/Rudi		

PA, K, EK = Angebot von Fitness & Gymnastik      Anni Schäfer      0811-95530

SW = Angebot von Ski & Wandern      Stefan Lochner      0811-93694

TS = Angebot von Tanzsport & Jumping®      Renate Hofbauer      0170-8986471      0811-3310

Eine Beitrittserklärung ist beim Übungsleiter oder im VfB Büro erhältlich. Informationen zum Fitness-Forum, Vereinsbeiträge und eine Beschreibung der Sportstunden finden Sie, zum Herunterladen, auf unserer Homepage. [www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)

### Viel Spaß beim Sport!

01.04.2018