



***Sport***

***Gesundheit***

***Bewegung***

***Integration***

***Spaß***

# ***Fitness-Forum***

***Sportangebot***

***2017***

***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	<a href="mailto:Fitness@vfb-hallbergmoos.de">Fitness@vfb-hallbergmoos.de</a>
Kinderturnen F & G	Anni Schäfer	0811/95530	<a href="mailto:Fitness@vfb-hallbergmoos.de">Fitness@vfb-hallbergmoos.de</a>
Fußball	Sascha Habel	0179/6636862	<a href="mailto:Sascha.Habel@vfb-hallbergmoos.de">Sascha.Habel@vfb-hallbergmoos.de</a>
Fußball Jugendleiterin	Sandra, Rupprecht	0176/49697811	<a href="mailto:Sandra.Rupprecht@vfb-hallbergmoos.de">Sandra.Rupprecht@vfb-hallbergmoos.de</a>
Kegeln	Josef Niedermair	0172/8509508	<a href="mailto:Kegeln@vfb-hallbergmoos.de">Kegeln@vfb-hallbergmoos.de</a>
Radsport	Jakob Morasch	0811/5553730	<a href="mailto:Radsport@vfb-hallbergmoos.de">Radsport@vfb-hallbergmoos.de</a>
Ski & Wandern	Stefan Lochner	0811/93694	<a href="mailto:Ski-Wandern@vfb-hallbergmoos.de">Ski-Wandern@vfb-hallbergmoos.de</a>
Stockschießen	Christian Dücker	0162/2797944	<a href="mailto:Stockschiessen@vfb-hallbergmoos.de">Stockschiessen@vfb-hallbergmoos.de</a>
Tanzsport & Jumping®	Renate Hofbauer	0811/3310	<a href="mailto:Tanzsport@vfb-hallbergmoos.de">Tanzsport@vfb-hallbergmoos.de</a>
Tennis	Elfriede Fendt	0811/8508	<a href="mailto:Tennis@vfb-hallbergmoos.de">Tennis@vfb-hallbergmoos.de</a>
Tischtennis	Harald Matzkowitz	0811/94877	<a href="mailto:Tischtennis@vfb-hallbergmoos.de">Tischtennis@vfb-hallbergmoos.de</a>
Volleyball	Anna Klug	0170/4374147	<a href="mailto:Volleyball@vfb-hallbergmoos.de">Volleyball@vfb-hallbergmoos.de</a>

## ***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	1 gelb
	15:30 – 16:30	K-12	Kinderturnen ab 4 Jahre	2 blau
	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	1 gelb
	16:30 – 17:30	K-16	Kinderturnen ab 4 Jahre	2 blau
	16:30 – 17:30	K-17	Kinderturnen ab 5 Jahre	3 grün
<b>Dienstag</b>	15:30 – 16:30	EK-21	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	1 gelb
	15:30 – 16:30	K-22	Kinderturnen ab 4 Jahre	3 grün
	15:30 – 16:30	K-23	Kinderturnen ab 5 Jahre	2 blau
	16:30 – 17:30	K-24	Kinderturnen ab 4 Jahre	3 grün
	16:30 – 17:30	EK-25	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	2 blau
<b>Mittwoch</b>	17:00 – 18:00	TS	Power-Kids ab 8 Jahre	1 gelb
	15:15 – 15:45	TS	Dance Styles 5 - 6 Jahre	3 grün
	15:45 – 16:30	TS	Dance Styles 7 -10 Jahre	3 grün
<b>Donnerstag</b>	16:30 – 17:30	TS	Dance Styles ab 10 Jahre	3 grün
	15:30 – 16:30	EK-41	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	2 gelb
	15:30 – 16:30	K-42	Kinderturnen ab 4 Jahre	1 blau
	16:30 – 17:30	EK-43	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	2 gelb
	16:30 – 17:30	K-45	Gerätturnen ab 6 Jahre	1 gelb
<b>Freitag</b>	17:30 – 18:30	K-44	Fit Dance ab 12 Jahre	2 blau
	09:15 – 10:15	EK-51	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	1 gelb
	10:15 – 11:15	EK-55	Eltern-Kind-Turnen ab ca. 18 Monate	1 gelb
	16:30 – 17:30	K-54	Trakour / Parkour ab 10 Jahre	1 gelb
	16:30 – 17:30	K-52	Boulderwand-Klettern/Slackline ab 7 Jahre	3 grün
<b>Samstag</b>	17:30 – 18:30	K-53	Boulderwand-Klettern/Slackline ab 9 Jahre	3 grün
	11:00 – 12:00	K-61	Move4Freaks „NEU“ 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 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 - 9.30	PA-11	Pilates	Verena		
	2	18.00 - 19.00	PA-12	Pilates für Anfänger „NEU“	Alena		
	3	18.30 - 19.45	PA-14	Fatburner/Minibauch„NEU“	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		
Dienstag	2	09.00 - 10.00	PA-26	Latin Party/Bodystyling Neu	Cristina		
	3	08.30 - 09.30	PA-21	Qi Gong	Martina		
	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	Bodystyling	Judith		
	2	19.00 - 20.00	PA-24	Step "Mittelstufe"	Judith		
	3	19.00 - 20.00	TS-1	Dance Styles	Renate		
	1	19.00 - 20.15	SW-2	Ski Power	Maria / Natalie		
Mittwoch	3	20.00 - 21.00	TS-3	Jumping®	Renate		
	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„NEU“	Maria		
	3	18.30 - 19.30	TS-7	Jumping®	Sabrina		
	2	19.00 - 20.00	PA-34	Fit and Fun	Anja A. / Alena		
	3	19.30 - 20.30	PA-35	Rücken & Co	Manuela		
Donnerstag	2	20.00 - 21.00	PA-36	Step "Basic"	Anja A. / Alena		
	2	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	Simona		
	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		
Freitag	3	21.00 - 22.00	TS-9	Jumping®/Bodyforming	Stefanie		
	3	08.30 - 09.30	TS-6	Jumping®	Renate		
	2	09.30 - 10.30	PA-52	S-Klasse "Fit für immer"	Martina / Carin		
	3	15.20 - 16.20	PA-51	Yoga-Workout Level 1„NEU“	Cristina		
	3	18.30 - 19.30	TS-8	Jumping®/Bodyforming	Stefanie		
Sonntag	2	19.30 - 20.30	PA-53	Total Bodyworkout "NEU"	Alena / Sonja		
	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!