

### Badminton

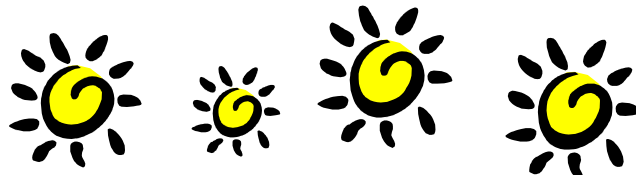
- Mo 19.00-21.30 LL/OL, Kreisklasse\* (22)  
Di 17.00-18.30 Jugend U13 (22)  
Di 17.00-20.00 Hobby (22)  
Di 18.00-20.00 Jugend U19 (4)  
Di 19.00-21.30 Kreisklasse bis Bezirksliga (4)  
Di 19.30-21.30 Hobby (17)  
Mi 18.00-20.00 Hobby für Fortgeschrittene (22)  
Mi 20.00-21.30 Hobby für Einsteiger (22)  
Do 17.00-18.30 Jugend U19 (4)  
Do 19.00-21.30 Fortg. Hobby + Kreisklasse (4)  
Do 20.00-21.30 Hobby (8)

\*genaue Informationen im Internet und in der Geschäftsstelle

### Fußball

- Kinder ab Jahrgang 2012 •
- 1. - 3. Herren • Alte Herren •

Training: Barmbeker Straße, Stadion Borgweg und Sportplatz Meerweinstraße. Die aktuellen Mannschaftstrainingszeiten erhalten Sie über die VfL 93 - Geschäftsstelle.



### Inline Skaten

- Di 16.15-17.30 Inline Skaten Kids 5 - 8 Jahre (5)  
Di 17.30-18.45 Inline Skaten Kids 9 - 14 Jahre (5)  
Mi 20.00-21.30 Inline Hockey Erwachsene Fortg. (10)  
Do 19.30-21.00 Inline Basketball Erwachsene (10)

### Karate

- Mo 18.30-20.00 Kinder, Jugendliche + Erwachsene (15)  
Do 18.30-20.00 Kinder, Jugendliche + Erwachsene (15)

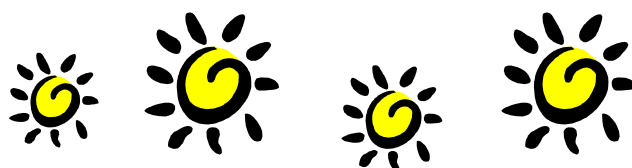


### Kanusport = Paddeln

- Mo 17.00-19.30 Jugendliche (März-Oktober) (20)  
Mo ab 19.00 Erwachsene (20)  
Di 17.00-19.30 Jugendliche (März-Oktober) (20)  
Di ab 19.00 Erwachsene (20)  
Di ab 19.00 Erwachsene - SUP (20)  
Mi ab 19.00 Erwachsene (20)  
Do ab 19.00 Erwachsene (20)  
Do ab 19.00 Rennkajak (20)  
Fr 18.30-21.00 Jugendliche (März-Oktober) (20)  
Fr 18.30-21.00 Kurzboote (20)

### Tanzen

- Di 19.30-20.30 Training Breitensportpaare Hobby (18)  
Di 20.30-21.45 Tanzkreis Standard/Latein (18)  
Mi 18.00-19.15 Tanzkreis Standard/Latein (18)  
Do 20.15-21.30 Tanzkreis Standard/Latein (18)



### Volleyball

- Mo 19.30-21.30 Herren (Punktspielbetrieb) (4)  
Mo 19.45-21.30 Mixed Hobby (8)  
Di 19.30-21.30 Mixed Jedermann (16)  
Do 20.00-21.30 Mixed Jedermann (12)  
Fr 20.00-22.00 Herren (Punktspielbetrieb) (12)

### Tischtennis

- Mo 18.45-22.00 Erwachsenen Training / Hobby (5)  
Do 18.45-22.00 Erwachsenen Training / Hobby (5)

## VfL 93 Hamburg e.V. – Geschäftsstelle -

Barmbeker Straße 62 • 22303 Hamburg

Telefon: 279 83 77 • Telefax: 279 00 37 • Email: info@vfl93.de • www.vfl93.de



Montag	-----	15.00 – 19.00
Dienstag	09.00 – 13.00	15.00 – 18.00
Mittwoch	09.00 – 13.00	-----
Donnerstag	09.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Freitag	-----	15.00 – 18.00

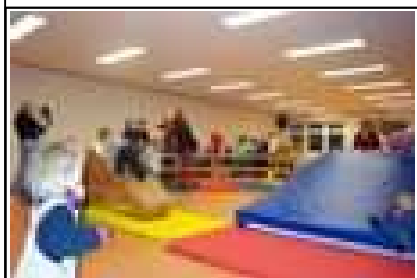


Änderungen vorbehalten.  
Stand: 10.01.2018

VfL 93 Hamburg e.V.

Barmbeker Str. 62 in 22303 Hamburg  
Tel.: 040 - 279 83 77 - Fax: 040 - 279 00 37  
Email: [info@vfl93.de](mailto:info@vfl93.de)  
[www.vfl93.de](http://www.vfl93.de)

# PROGRAMM



## Über 150 Stunden Sport – Angebote

Fitness

Inline Skaten

Fußball

Judo

Gymnastik

Karate

Kinder-Turnen

Tanzen

Akrobatik

Tischtennis

Volleyball

Herzsport

Kanusport

Hatha Yoga

Qi Gong

Badminton



## ...Wir bewegen Sie...

## Hier finden Sie unsere Angebote:

- (1) Bewegungssaal/ Gymnastiksaal -Barmbeker Str. 62
- (2) Forsmannstraße 32
- (3) Barmbeker Straße 32
- (4) Meerweinstraße 28
- (5) Poßmoorweg 22
- (6) Poßmoorweg 22 (i. Schulgebäude)
- (7) Langenfort 68
- (8) Grasweg 72
- (9) Humboldtstraße 89
- (10) Benzenbergweg -neue Halle, Guerickeweg/Ecke Kießlingstieg-
- (11) Barmbeker Straße 100 -Haus AB, Raum 115-



- (12) Borgweg 17 a
- (13) Eulenkamp 46
- (14) Vogesenstraße
- (15) Genslerstraße 33
- (16) Winterhuder Weg 128
- (17) Brucknerstraße 1
- (18) WfB Casino, Südring 38
- (19) Jahnkampfbahn –Stadtspark-
- (20) Bootshaus -Barmbeker Str. 62
- (21) Tieloh 28
- (22) Margaretha-Rothe-Gymnasium  
Eingang Lorchstr. / Langenfort

## Bewegungsangebote für Kinder

aus den Sportbereichen **Inline Skaten, Judo, Tanz und Turnen**

→ Die Angebote für Fußball, Tischtennis, Volleyball, Karate und Handball finden Sie auf der Rückseite ←

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	14.30 – 15.30 <b>Kinder-Turnen</b> 3 bis 4 Jahre (1)	16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5 bis 3 Jahre (4)		
15.30 – 16.30 Uhr <b>Kindertanz</b> 3 bis 4 Jahre (1)	15.30 – 16.30 <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5 bis 3 Jahre (1)	16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 2 bis 4 Jahre (6)		
16.30 – 17.30 Uhr <b>Kindertanz</b> 5 bis 6 Jahre (1)		16.30 – 17.30 Uhr <b>Fit for Kids</b> 4 bis 6 Jahre (5)		
		17.00 – 18.00 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> 3 bis 6 Jahre (4)	16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5 bis 3 Jahre (5)	16.00 – 17.00 Uhr <b>Judo</b> Einsteiger ab 6 Jahre (1)
16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5-3 Jahre (5)	16.15 – 17.30 Uhr <b>Inline Skaten</b> 5 bis 8 Jahre (5)	17.00 – 18.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 2 bis 4 Jahre (7)	17.00 – 18.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 2 bis 4 Jahre (5)	17.00 – 18.30 Uhr <b>Judo</b> Fortgeschrittene + Wettkämpfer ab 8 Jahre (1)
17.00 – 18.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5-3 Jahre (5)	16.30 – 18.00 Uhr <b>Ju-Jitsu Selbstverteidigung</b> ab 11 Jahre (1)	17.00 – 18.00 Uhr <b>Zirkus und Akrobatik</b> Einsteiger – ab 6 Jahren (3)		
17.00 – 18.00 Uhr <b>Turnen + Spielen</b> 3 – 4 Jahre (6)	17.00 – 18.00 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> 3 bis 5 Jahre (3)	17.00 – 18.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5 bis 3 Jahre (6)		
18.00 – 19.00 Uhr <b>Turnen + Spielen</b> 5 – 7 Jahre (6)	17.30 – 18.45 Uhr <b>Inline Skaten</b> 9 bis 14 Jahre (5)	17.30 – 18.30 Uhr <b>Fit for Kids</b> 7 bis 12 Jahre (5)		
		18.00 – 19.00 Uhr <b>Abenteuer-Turnen</b> 5 bis 8 Jahre (7)		
		18.00 – 19.00 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> 3 bis 6 Jahre (4)		
		18.00 – 19.00 Uhr <b>Zirkus und Akrobatik</b> Fortgeschrittene – ab 9 J. (3)	<b>mtl. Mitgliedsbeiträge f. Kinder/Jugendl.</b> 9,50 € = Grundbeitrag (inkl. Turnen, Akrobatik, Inline Skaten) 10,50 € = Judo, Kindertanz	

Gern stimmen wir mit Ihnen einen kostenlosen Probetermin ab.

Telefon: 279 83 77 / Email: info@vfl93.de

# Sport für Erwachsene

aus den Bereichen **Fitness, Gymnastik, Turnen** und **Gesundheitssport plus**

→ Weitere Angebote für Erwachsene finden Sie auf der Rückseite ←

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.45 – 9.45 Uhr <b>Reha-Sport Herzsport</b> 50-75 Watt (1) ♥	8.15 – 9.30 Uhr <b>Qi Gong</b> (1) ▲		
	09.45 – 10.45 Uhr <b>Reha-Sport Herzsport</b> 50-75 Watt (1) ♥	9:30 – 10:30 Uhr <b>Wellness-Workout</b> (1) ■	9.30 – 10.30 Uhr <b>Workout</b> (1) ■	
	10.45 – 12.15 Uhr <b>Reha-Sport Diabetes</b> (1)		10.30 – 11.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> (1) ■	
	17.00 – 18.00 Uhr <b>Fitness aktiv</b> (9) ●		11.30 – 12.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> (1) ●	
	18.00 – 19.00 Uhr <b>Fit und beweglich im Alter</b> (9) ●			
	18.00 – 18.45 Uhr <b>Body Fitness</b> (1) ■	15.30 - 16.30 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> (1)		
18.30 – 20.00 Uhr <b>Seniorinnen-Gymnastik</b> (14) ●	18.00 – 19.15 Uhr <b>Tai Chi Chuan</b> (16) ▲	17.00 – 18.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> (13) ●		
18.30 – 20.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> (1) ▲ Kursangebot	19.00 – 20.30 Uhr <b>Jazz- und Modern Dance</b> (9) ●	18.00 – 19.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> (1) ■		
	18.45 – 19.45 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> (5)	19.00 – 20.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> (1) ■	18.30 – 20.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> (1) ▲ Kursangebot	18.45 – 21.00 Uhr <b>Akrobatik</b> (5) ●
19.00 – 20.00 Uhr <b>Complete Body Workout</b> (6) ●	19.45 – 20.45 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> (5)	18.30 – 19.15 Uhr <b>After-Work-out</b> (5) ●	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fitness &amp; Workout</b> (3) ●	
20.00 – 21.00 Uhr <b>Functional Fatburn Workout</b> (6) ●	18.45 – 19.30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po „Classic“</b> (1) ■	19.15 – 20.00 Uhr <b>Bauch-Express + Entspannung</b> (5) ●	20.00 – 21.00 Uhr <b>Fatburner</b> (3) ●	
	19.30 – 21.00 Uhr <b>Pilates</b> (1) ■	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fit ab 50</b> (3) ●		
	19.00 – 21.30 Uhr <b>Akrobatik</b> (3) ●			

- Bauch-Beine-Po „Classic“:** Gezielte Gymnastik fördert die Straffung der „Problemzonen“ an Bauch, Beinen und Po.
- Complete Body Workout:** Anspruchsvolles Training zur Stärkung der Muskulatur für den ganzen Körper.
- Diabetes / Herzsport:** Speziell abgestimmtes Bewegungsprogramm für Menschen mit Diabetes oder Herzproblemen.
- Fit ab 50:** Vielseitiges Programm mit Konditions- und Gymnastik-Elementen für alle ab 50 Jahre.
- After-Work-Out:** Tolles Training zur Steigerung der Ausdauer sowie für Fettverbrennung und Kräftigung.
- Hatha Yoga:** Lehre aus Asien zur Atemschulung, Meditation und Beweglichkeit.
- Fitness-/Konditions-Gym.:** Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training zur Verbesserung der Ausdauer&Kräftigung.
- Fatburner:** Eine Power-Stunde in der jeder Muskel beansprucht wird.
- Bauch-Express:** In diesem Kurs wird besonders die Körpermitte trainiert.
- Pilates:** Erwecken Sie Ihre Lebensenergie durch die Verknüpfung von Atem- und Körperübungen.
- Qi Gong:** Sanfte und harmonische Bewegungs- und Atem-Übungen beruhigen und entspannen.
- Senioren-Gymnastik:** Ausgeglichenere Gymnastik für mehr Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur.
- Tai Chi Chuan:** Sanfte Bewegungen aus Fernost verbessern Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.
- Wirbelsäulen-Gymnastik:** Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen sorgen für einen aktiven Rücken.



## Beiträge f. Erwachsene (monatlich) Turnen & Gesundheitssport

14,50 € = alle ●-Angebote (Turn-Abteilung), inkl. aller Inline-Angebote (siehe nächste Seite)

16,50 € = alle ■-Angebote (Gesundheitssport I), inkl. aller ●-Angebote

21,50 € = alle ▲-Angebote (Gesundheitssport II), inkl. aller ●- und ■-Angebote

Sonderbereiche: ♥ Herzsport = 25,00 € - Diabetes = 21,00 € - Orthopädie = 24,00 €

