

Badminton

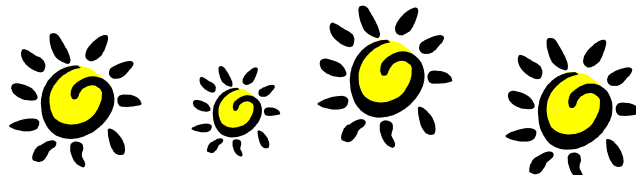
- Mo 19.00-21.30 LL/OL, Kreisklasse* (22)
Di 17.00-18.30 Jugend U13 (22)
Di 17.00-20.00 Hobby (22)
Di 18.00-20.00 Jugend U19 (4)
Di 19.00-21.30 Kreisklasse bis Bezirksliga (4)
Di 19.30-21.30 Hobby (17)
Mi 18.00-20.00 Hobby für Fortgeschrittene (22)
Mi 20.00-21.30 Hobby für Einsteiger (22)
Do 17.00-18.30 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 2010 •
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)

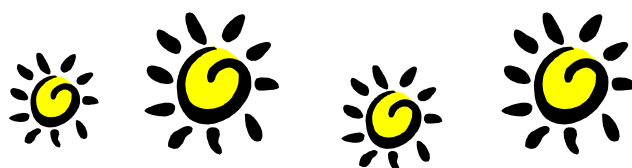


Kanusport = Paddeln

- 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)
Di 20.00-21.30 Mixed Jedermann (16)
Do 20.00-21.30 Mixed Jedermann (12)
Fr 20.00-21.30 Herren (Punktspielbetrieb) (12)

Tischtennis

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

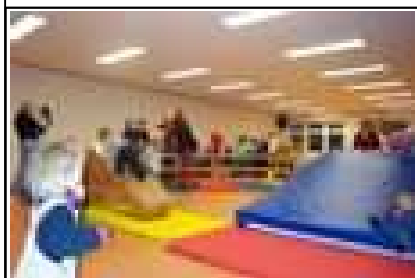


Änderungen vorbehalten.
Stand: 02.11.2017

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
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

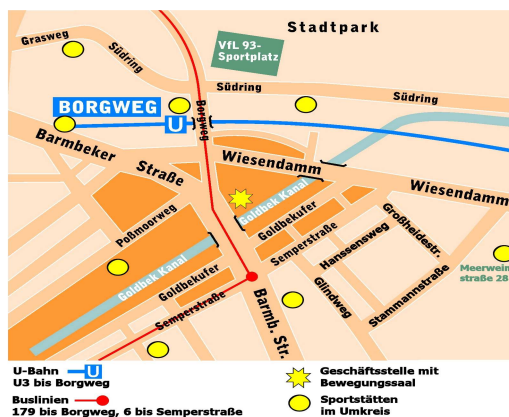
Badminton



...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 Kinder-Turnen 3 bis 4 Jahre (1) | 16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (4) | | |
| 15.30 – 16.30 Uhr Kindertanz 3 bis 4 Jahre (1) | 15.30 – 16.30 Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (1) | 16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre (6) | | |
| 16.30 – 17.30 Uhr Kindertanz 5 bis 6 Jahre (1) | | 16.30 – 17.30 Uhr Fit for Kids 4 bis 6 Jahre (5) | | |
| | | 17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Turnen 3 bis 6 Jahre (4) | 16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (5) | 16.00 – 17.00 Uhr Judo Einsteiger ab 6 Jahre (1) |
| 16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre (5) | 16.15 – 17.30 Uhr Inline Skaten 5 bis 8 Jahre (5) | 17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre (7) | 17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre (5) | 17.00 – 18.30 Uhr Judo Fortgeschrittene + Wettkämpfer ab 8 Jahre (1) |
| 17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre (5) | 16.30 – 18.00 Uhr Ju-Jitsu Selbstverteidigung ab 11 Jahre (1) | 17.00 – 18.00 Uhr Zirkus und Akrobatik Einsteiger – ab 6 Jahren (3) | 17.00 – 19.00 Uhr Cheerleading (6) Kursangebot | |
| 17.00 – 18.00 Uhr Turnen + Spielen 3 – 4 Jahre (6) | 17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Turnen 3 bis 5 Jahre (3) | 17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (6) | | |
| 18.00 – 19.00 Uhr Turnen + Spielen 5 – 7 Jahre (6) | 17.30 – 18.45 Uhr Inline Skaten 9 bis 14 Jahre (5) | 17.30 – 18.30 Uhr Fit for Kids 7 bis 12 Jahre (5) | | |
| | | 18.00 – 19.00 Uhr Abenteuer-Turnen 5 bis 8 Jahre (7) | | |
| | | 18.00 – 19.00 Uhr Kinder-Turnen 3 bis 6 Jahre (4) | | |
| | | 18.00 – 19.00 Uhr Zirkus und Akrobatik Fortgeschrittene – ab 9 J. (3) | mtl. Mitgliedsbeiträge f. Kinder/Jugendl. 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 Reha-Sport Herzsport 50-75 Watt (1) ♥ | 8.15 – 9.30 Uhr Qi Gong (1) ▲ | | |
| | 09.45 – 10.45 Uhr Reha-Sport Herzsport 50-75 Watt (1) ♥ | 9:30 – 10:30 Uhr Wellness-Workout (1) ■ | 9.30 – 10.30 Uhr Workout (1) ■ | |
| | 10.45 – 12.15 Uhr Reha-Sport Diabetes (1) | | 10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik (1) ■ | |
| | 17.00 – 18.00 Uhr Fitness aktiv (9) ● | | 11.30 – 12.30 Uhr Senioren-Gymnastik (1) ● | |
| | 18.00 – 19.00 Uhr Fit und beweglich im Alter (9) ● | | | |
| | 18.00 – 18.45 Uhr Body Fitness (1) ■ | 15.30 - 16.30 Uhr Reha-Sport Orthopädie (1) | | |
| 18.30 – 20.00 Uhr Seniorinnen-Gymnastik (14) ● | 18.00 – 19.15 Uhr Tai Chi Chuan (16) ▲ | 17.00 – 18.30 Uhr Senioren-Gymnastik (13) ● | | |
| 18.30 – 20.00 Uhr Hatha Yoga (1) ▲ Kursangebot | 19.00 – 20.30 Uhr Jazz- und Modern Dance (9) ● | 18.00 – 19.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik (1) ■ | | |
| | 18.45 – 19.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie (5) | 19.00 – 20.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik (1) ■ | 18.30 – 20.00 Uhr Hatha Yoga (1) ▲ Kursangebot | 18.45 – 21.00 Uhr Akrobatik (6) ● |
| 19.00 – 20.00 Uhr Complete Body Workout (6) ● | 19.45 – 20.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie (5) | 18.30 – 19.15 Uhr After-Work-out (5) ● | 19.00 – 20.00 Uhr Fitness & Workout (3) ● | |
| 20.00 – 21.00 Uhr Functional Fatburn Workout (6) ● | 18.45 – 19.30 Uhr Bauch-Beine-Po „Classic“ (1) ■ | 19.15 – 20.00 Uhr Bauch-Express + Entspannung (5) ● | 20.00 – 21.00 Uhr Fatburner (3) ● | |
| | 19.30 – 21.00 Uhr Pilates (1) ■ | 19.00 – 20.00 Uhr Fit ab 50 (3) ● | | |
| | 20.00 – 22.00 Uhr Akrobatik (6) ● | | | |

- 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 €

