



# Indoor-Sport



vom 10.08. – 02.10.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
		<p><b>Qi-Gong</b> (nur mit Anmeldung) mit Heidi 8.15 – 9.15 Uhr <b>Bewegungssaal</b></p>	
	<p><b>Tai Chi Qi Gong</b> mit Heidi 18.00 – 19.15 Uhr <b>Winterhuder Weg 128</b></p>	<p><b>Wellness-Workout</b> mit Angela 9.30 -10.30 <b>Bewegungssaal</b></p>	
	<p><b>Body Fitness</b> mit Ellen 18.00 - 18.45 <b>Gymnastik / Bewegungssaal</b></p>	<p><b>Pilates und Rückenfit</b> mit Angela 10.45 -11.45 <b>Gymnastiksaal</b></p>	
<p><b>Senioren- Gymnastik</b> mit Sabine R. 18.30 -19.30 <b>Vogesenstraße</b></p>	<p><b>Bauch-Beine-Po</b> mit Ellen 18.50 - 19.30 <b>Gymnastik / Bewegungssaal</b></p>		<p><b>Contemporary Dance</b> mit Sahra 18.30 – 19.30 Uhr <b>Poßmoorweg 22</b> im Schulgeb., 2. St</p>
	<p><b>Pilates</b> mit Ellen 19.45 – 20.45 <b>Gymnastik / Bewegungssaal</b></p>	<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> (nur mit Anmeldung) mit Joanna 17.50 – 18.50 Uhr <b>Bewegungssaal</b></p>	
	<p><b>Line-Dance</b> Anfänger / mit Hagen 19.00 - 20.00 <b>Humboldtstr. 89</b></p>	<p><b>Wirbelsäulengymnastik</b> (nur mit Anmeldung) mit Joanna 19.00 – 20.00 Uhr <b>Bewegungssaal</b></p>	
	<p><b>Line-Dance</b> Fortgeschr. / mit Hagen 20.15 - 21.15 <b>Humboldtstr. 89</b></p>	<p><b>Fit ab 60</b> mit Sabine R. 19.00 - 20.00 Uhr <b>Barmbeker Str. 32</b></p>	

## Fragen und Informationen zu den Kursen:

VfL 93 Hamburg e.V. Geschäftsstelle und Vereinshaus Barmbeker Straße 62 ● 22303 Hamburg  
 ● Telefon 040 – 279 83 77 ● Fax 040 – 279 00 37 E-Mail [info@vfl93.de](mailto:info@vfl93.de) ● Homepage [www.vfl93.de](http://www.vfl93.de)