

Ski- und Konditions- gymnastik

Kurs I: Montag, 20:00 - 21:00 Uhr

8 Termine: 07.01.- 25.02.2019

Wo: Sporthalle Poßmoorweg 22

Kurs II: Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr

8 Termine: 10.01.- 28.02.2019

Wo: Sporthalle Barmbeker Str. 32

Kosten: Gäste 39,- €; Mitglieder anderer
Abteilungen: 12,- €;
Mitglieder Turnabteilung: frei;

**Das optimale Ski- und Konditions-
Programm zur Vorbereitung auf den
Ski-Urlaub, zur Verbesserung der
Beweglichkeit und Steigerung der
Fitness!**

Über 8 Trainingseinheiten durch intensive,
powernde und sich ergänzende Übungen,
das eigene Herz-Kreislaufsystem wieder
richtig auf Trab zu bringen, die (Ski-)
Muskulatur richtig zu kräftigen sowie Sehnen
und Bänder wieder beweglicher und
geschmeidiger machen. Das mindert nicht
nur das Verletzungsrisiko, sondern es macht
auch fit!

VfL 93 Hamburg e.V.

Geschäftsstelle

Barmbeker Straße 62 • 22303 Hamburg

Telefon 040 – 279 83 77

Fax 040 – 279 00 37

info@vfl93.de • www.vfl93.de



ANMELDUNG

**Fragen und Informationen
zu den Kursen und Anmeldung:**

VfL 93 Hamburg e.V.

Geschäftsstelle und Vereinshaus

Barmbeker Straße 62 • 22303 Hamburg

Telefon 040 – 279 83 77

Fax 040 – 279 00 37

info@vfl93.de • www.vfl93.de

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurse VfL 93

Winter 2019



Alles auf einen Blick:

Ski- & Konditionsgymnastik

Dance Workout

Pilates

Zumba für Einsteiger

Young Fit

after work

Kindertanz

Zumba für Einsteiger

Zeitraum: 17.01.2019 -28.03.2019

10 Termine (außer am 21.03. 2019)

Wann: Donnerstag, 17.15 – 18.15 Uhr

Wo: Bewegungssaal des VfL 93, Barmbeker Str. 62

Kosten: Gäste: 69,- €; Mitglieder 23,- €

Eine Fitnessstunde zu lateinamerikanischem

Rhythmus. Du liebst es, dich zur Musik zu bewegen und hast Spaß neue Rhythmen kennenzulernen?

Dann ist ZUMBA genau das Richtige für dich!

ZUMBA überzeugt durch die Kombination aus

lateinamerikanischer Musik und Fitness

und fungiert als Ganzkörper-Workout – sowohl für den Körper als auch für den Geist.

Lass dich anstecken und erlebe jede Woche aufs Neue eine mitreißende Tanzparty!

Dance Workout

Fortlaufendes Angebot ab 15. Januar 2019

Wann: Dienstag, 19.00 – 20.00 Uhr

Wo: Gymnastiksaal des VfL 93 ,Barmbeker Str. 62

Kosten: monatlich 16,50 € Mitgliedsbeitrag

2 kostenfreie Schnupperstunden

Bitte im VfL 93 Büro melden

Salsa, Merengue, und Reggaeton sind Teile dieser

Cardio Stunde, nach lateinamerikanischer Musik.

Tanzen fördert die Motorik, schult die Koordination

und den Gleichgewichtssinn. Der Kreislauf kommt

in Schwung und Stress wird abgebaut.

Also erwecke den Rhythmus deines Körpers und

besuche unsere Dance Workout Stunde, allein,

zu zweit oder als Gruppe!

Kindertanz 5-7

Zeitraum: 21.01.2019 – 08.04.2019,

10 Termine (außer am 04. und 11.03. 2019)

Wann: Montag, 16.30 – 17.30 Uhr

Wo: Bewegungssaal des VfL 93, Barmbeker Str. 62

Kosten: Gäste: 39,- €; Mitglieder.: 12,- €;

In dieser kreativen Tanzstunde wird das

Rhythmusgefühl gestärkt, die Beweglichkeit und

Koordination trainiert. Den Kindern werden auf

spielerische, vielfältige Weise durch unsere erfahrene

Tanzlehrerin an die vielseitigen Möglichkeiten des

Bewegens zu rhythmischer Musik herangeführt.

Dabei steht der Spaß natürlich immer im Vordergrund.

Pilates

Zeitraum: 23.01.2019 - 27.03.2019,

10 Termine

Wann: Mittwoch, 10.45 – 11.45 Uhr

Wo: Gymnastiksaal des VfL 93, Barmbeker Str. 62,

Kosten: Gäste: 69,- €; Mitglieder 23,- €

Nach dieser Stunde erleben Sie Ihren Körper neu.

Pilates ist ein ganzheitlich angelegtes und sanft-systematisches

Körpertraining, um seine Körperhaltung

positiv zu beeinflussen und somit Verspannungen

abzubauen. Insbesondere die unter den Faszien

liegenden tief liegenden, kleinen, aber meist

schwächeren Muskelgruppen werden angesprochen.

Die Muskulatur der Körpermitte, des Beckenbodens

und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt

gekräftigt und gestärkt. Die Stunde setzt sich aus

Kraftübungen, Stretching und bewusster Atmung

zusammen.

after work

Zeitraum: 30.01.2019 – 20.03.2019,

8 Termine

Wann: Mittwoch, 18.30 – 19.15 Uhr

Wo: Sporthalle Poßmoorweg 22

Kosten: Gäste: 39,- €; Mitglieder Turnabt.: frei,
Mitgl. anderer Abt.: 12,- €;

Auspowern garantiert!

Eine anspruchsvolle Stunde zum Auspowern.

Die Kräftigung des Körpers, ein intensives Herz-

Kreislauftraining und ein klassisches Workout sind

die Bestandteile.

Verbunden mit Dehnübungen verhilft das zum

Abschalten und gleichzeitigem Training der

allgemeinen Fitness und zur Verbesserung

der Beweglichkeit.

Young Fit 14-18

Zeitraum: 24.01.2019 – 11.04.2019,

10 Termine (außer am 07. und 14.03.2019)

Wann: Donnerstag, 18.00 – 19.30 Uhr

Wo: Gymnastiksaal des VfL 93, Barmbeker Str. 62

Kosten: Gäste: 39- €; Mitgl. anderer Abt.: 12,- €

Lust Dich zu bewegen, aber keine Lust auf Fitnessstudio?

In diesem Fitnessstraining dreht sich alles rund

um Kondition, Muskelaufbau, Körperhaltung

und Stretching für Jugendliche. Zu cooler Musik

trainieren wir einmal die Woche zusammen

mit Gleichaltrigen. Wenn Du es auch mal

ausprobieren möchtest, dann komm einfach vorbei!