



Outdoor-Sport



vom 10.08. – 02.10.2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Fit am Morgen mit Sabine M. 10.00 – 11.00 Uhr Borgwegstadion, Südring 3			Parksport mit Angela 10.00 – 11.00 Uhr Borgwegstadion, Südring 3
Fit und beweglich im Alter mit Sabine M. 11.00 – 12.00 Uhr Borgwegstadion, Südring 3			Parksport 2 mit Angela 11.00– 12.00 Uhr Borgwegstadion, Südring 3
	Outdoor Workout mit Jochen 17.30 – 18.30 Uhr Treffpunkt Landhaus Walter	Senioren- Gymnastik mit Mariola 17.00 – 18.30 Uhr Treffpunkt Turnhalle Eulenkamp	
Complete Body Workout mit Mustapha 18.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter	Dance Workout mit Cristina 19.00 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter		Outdoor Fitness mit Monique 19.00 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter
Fatburn Workout mit Mustapha 19.00 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter			

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 ● Homepage www.vfl93.de