



Sonderprogramm Erwachsene

Sommerferien



Stand 12.07.2022

vom 07.07. – 17.08.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
	8.45 – 9.30 Uhr Reha-Sport Herzsport 50-75 Watt Bewegungssaal Sportangebot: 2.222 außer 26.07. / 02.08.	9:30 – 10:30 Uhr Wellness-Workout Bewegungssaal Sportangebot: 3.026	9.30 – 10.30 Uhr Workout Borgweg-Stadion Sportangebot: 4.021
	9.45 – 10.30 Uhr Reha-Sport Diabetes Bewegungssaal Sportangebot: 2.224 außer 26.07. / 02.08.	10.45 – 11.45 Uhr Pilates Gymnastiksaal Sportangebot: 3.027	10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Borgweg-Stadion Sportangebot: 4.022
			11.30 – 12.30 Uhr Senioren-Gymnastik Borgweg-Stadion Sportangebot: 4.025
	15.00 -16.00 Uhr Fit und beweglich im Sommer Bewegungssaal Sportangebot: 2.011	17.15 – 18.15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gymnastiksaal Sportangebot: 3.221	
	18.00 – 19.15 Uhr ▲ Tai-Chi Qigong Winterhuder Weg 128 Sportangebot: 2.024		
18.30 – 19.30 Uhr Senioren-Gymnastik Vogesenstr. Sportangebot: 1.025 außer 18.07.	18.00 – 19.00 Uhr Line Dance Anfänger Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.026 außer 26.07./02.08./09.08.	18.30 – 19.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 3.028 außer 13./ 27.07. / 03.08.	
18.30 – 20.00 Uhr ▲ Hatha Yoga Bewegungssaal Kursangebot: 1.611 (11.07. – 29.08. 2022)	19.00 – 20.00 Uhr Line Dance Beginner Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.027 außer 26.07./02.08./09.08.		18.45 – 20.15 Uhr ▲ Hatha Yoga Bewegungssaal Kursangebot: 4.611 (07.07. – 22.09.2022)
	20.00 – 21.00 Uhr Line Dance Fortgeschrittene Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.028 außer 26.07./02.08./09.08.	18.30 – 20.00 Uhr Zirkel- & Functionaltraining Humboldtstr. 89 Sportangebot: 3.030 außer 03. / 10.08.	
18.00 – 19.00 Uhr Complete Body Workout Treffpunkt: Landhaus Walter Sportangebot: 1.023 außer 11. / 18. / 25.07.	18.45 – 19.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie Poßmoorweg 22 Sportangebot: 2.221		19.30 – 20.30 Uhr Outdoor Fit Treffpunkt: Landhaus Walter Sportangebot: 4.023
19.00 – 20.00 Uhr Functional Fatburn Workout Treffpunkt: Landhaus Walter Sportangebot: 1.024 außer 11. / 18. / 25.07.	19.00 – 20.15 Uhr Lauffreff VfL93 Vor Jahnkampfbahn i. Stadtpark Sportangebot: 2.911 außer 09.08.	19.00 – 20.00 Uhr Fit ab 60 Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 3.025	
	19.15 – 21.30 Uhr Akrobatik Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 2.321		

Gesundheitssport I ■

Gesundheitssport II ▲

Teilnahme für Mitglieder ohne Anmeldung

Gäste bitte nur mit vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle

Weitere Informationen und Anmeldung beim VfL 93 Hamburg e.V.

Barmbeker Str. 62, 22303 Hamburg ♦ Tel.: 279 83 77 ♦ Email: info@vfl93.de ♦ Homepage: www.vfl93.de