

Sommerferien- Programm 2018



Sommerferienprogramm

für Nicht-Mitglieder:

VfL 93 Sommer-Ferien-Pass

vom 05 Juli – 15. August 2018

Erwachsene: 39,- €

für alle Angebote aus diesem Programm, außer*2

Anmeldung unter Tel.: 040 - 279 83 77
oder E-Mail: info@vfl93.de

Schnupperkurs Qi Gong

Kursangebot am Mittwoch

17.00 – 18.00 Uhr

Im Bewegungssaal des VfL 93

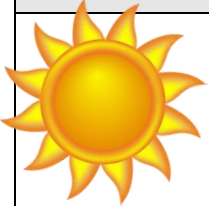


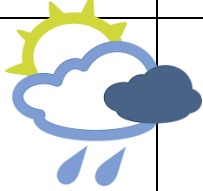
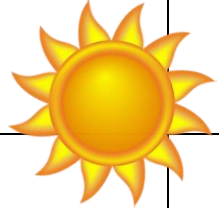
6 Termine, 11.07. – 15.08.2018

Kursgebühr: 49,- €*

Eine Anmeldung ist erforderlich!

*für Mitglieder der Abteilungen: Gesundheitssport plus: 0,- €,
Gesundheitssport: 10,- €, Turnen: 14,- €, andere Abt.: 18,- €

Sommerferien-Programm 2018 für Erwachsene ↓

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	HERZSPORT*2 8.45 - 9.45 Uhr 9.45 - 10.45 Uhr 50-75 Watt Bewegungssaal Barmbeker Str. 62	WELLNESS-WORKOUT 9.30 - 10.30 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62		
	SPORT FÜR DIABETIKER*2 10.45 - 12.15 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62	REHA - SPORT ORTHOPÄDIE*2 15.30 - 16.30 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62	RÜCKENFIT 10.30 - 11.30 Uhr Bewegungssaal, Barmbeker Str. 62	
		Schnupperkurs Qi Gong*2 6 Termine Kursgebühr 49,- €* 17.00 – 18.00 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62	GYMNASTIK FÜR SENIOREN 11.30 - 12.30 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62	
	REHA - SPORT ORTHOPÄDIE*2 19.00 – 20.00 Uhr Schulsporthalle Poßmoorweg 22	Wirbelsäulengymnastik 18.00 – 19.00 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62		
COMPLETE BODY WORKOUT 19.00 - 20.00 Uhr Schulsporthalle Barmbeker Str. 32	BODY FITNESS / BBP PILATES 18.00 – 19.00 Uhr 19.00 – 20.00 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62	after- WORKOUT 18.30 – 19.15 Uhr Schulsporthalle Poßmoorweg 22		
FUNCTIONAL FATBURN WORKOUT 20.00 - 21.00 Uhr Schulsporthalle Barmbeker Str. 32	AKROBATIK 19.00 – 21.30 Uhr Schulsporthalle Barmbeker Str. 32	Bauch-Express und Entspannung 19.15 – 20.00 Uhr Schulsporthalle Poßmoorweg 22	FITNESS IM PARK Kraft, Ausdauer, Stretching 19.30 – 20.30 Uhr im Stadtpark Treffpunkt: Landhaus Walter	

Sommerferien- Programm 2018

Sommerferien-Programm 2018 für Kinder ↓

**Das Training im Ballsport-
und Mannschaftssport
findet nach den jeweiligen
Abteilungs-Ferienregelungen
statt.**

**Dies gilt insbesondere für die
Sparten Badminton, Fußball,
Judo, JuJutsu, Tanzen, Tisch-
tennis und Volleyball.**

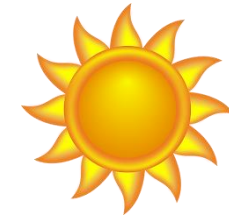
**Bei den Sportarten Paddeln,
sowie Karate und Tanzen
gelten die Sondertrainingspläne.**

VfL 93 Hamburg e.V.
- Geschäftsstelle -
Barmbeker Str. 62 · 22303 Hamburg
Telefon: 040 - 279 83 77 · Fax: 040 - 279 00 37
Email: info@vfl93.de
Homepage: www.vfl93.de

Wir bieten für Mitglieder Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen an:



- mittwochs, 16.00 – 17.00 Uhr,
ELTERN-KIND-TURNEN
(1,5 – 3 Jahre)
Schulhalle Meerweinstraße 28
- mittwochs, 17.00 – 18.00 Uhr,
KINDERTURNEN
(3 – 6 Jahre)
Schulhalle Meerweinstraße 28



Es findet ein buntes Programm mit Bewegungslandschaft und Spielen statt.

VfL 93 Hamburg e.V.

Sonderöffnungszeiten der Geschäftsstelle in den Ferien

Montag	-----	15.00 – 18.00
Dienstag	09.00 – 13.00	17.30 – 20.00
Mittwoch	09.00 – 12.00	15.00 – 18.00
Donnerstag	09.00 – 12.00	-----
Freitag	-----	-----