

Sommerferien- Programm 2019



Sommerferienprogramm

für Nicht-Mitglieder:

VfL 93 Sommer-Ferien-Pass

vom 27. Juni – 07. August 2019

Erwachsene: 39,- €

für alle Angebote aus diesem Programm, außer*²

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

Schnupperkurs ZUMBA®

mit Ulrike

Kursangebot am Donnerstag

18.00 – 19.00 Uhr

Im Gymnastiksaal des VfL 93

6 Termine, 27.06. – 01.08.2019

*Kursgebühr: 49,- €

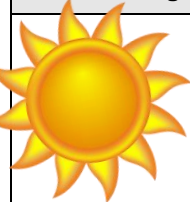
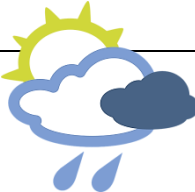
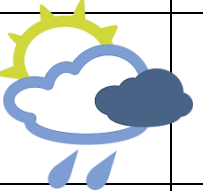
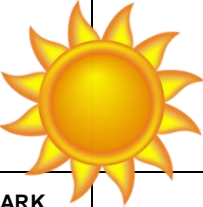
Eine Anmeldung ist erforderlich!

*für Mitglieder der Abteilungen: Gesundheitssport plus: 5,- €,
Gesundheitssport: 10,- €, Turnen: 14,- €, andere Abt.: 18,- €

Programm für Kinder → → →

Sommerferien-Programm

27.06. – 07.08.2019 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	WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK 10.30 - 11.30 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	GYMNASTIK FÜR SENIOREN 11.30 - 12.30 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62	
	REHA - SPORT ORTHOPÄDIE*² 18.45 – 19.45 Uhr Schulsporthalle Poßmoorweg 22			
	BODY FITNESS 18.00 – 19.00 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62		Schnupperkurs*² ZUMBA® Anmeldung und Kursgebühr * 18.00 – 19.00 Uhr Gymnastiksaal Barmbeker Str. 62	
COMPLETE BODY WORKOUT 19.00 - 20.00 Uhr Schulsporthalle Poßmoorweg 22	BAUCH-BEINE-PO 19.00 – 20.00 Uhr Bewegungssaal Barmbeker Str. 62	RÜCKENFIT 19.00 – 20.00 Uhr Schulsporthalle Barmbeker Str. 32		
FUNCTIONAL FATBURN WORKOUT 20.00 - 21.00 Uhr Schulsporthalle Poßmoorweg 22	AKROBATIK 19.15 – 21.30 Uhr Schulsporthalle Poßmoorweg 22		FITNESS IM PARK Kraft, Ausdauer, Stretching 19.30 – 20.30 Uhr im Stadtpark, Treffpunkt: Landhaus Walter	

▪ ▪ ▪ Bitte beachten Sie die Trainingsorte ▪ ▪ ▪

Sommerferien- Programm 2019

Sommerferien-Programm 27.06. – 07.08.2019 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,
Tischtennis 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 Bewegungslandschaften
und Spielen statt.

**Kajak-Kurs für Jugendliche
(ab 10 Jahre)**

3 Termine, 16.07. – 18.07.2019

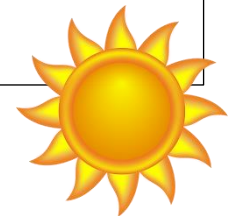
Tag: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

Uhrzeit: jeweils 16:30 - 19:00 Uhr

Ort: Bootshaus des VfL 93,
Barmbeker Str. 62

Kosten: Gäste 50,00 €;
VfL93-Mitglieder 35,00 € pro Person

Eine Anmeldung ist erforderlich!



VfL 93 Hamburg e.V.

Sonderöffnungszeiten der Geschäftsstelle in den Ferien

Montag	-----	15.00 – 18.00
Dienstag	09.00 – 13.00	15.00 – 20.00
Mittwoch	09.00 – 13.00	15.00 – 17.00
Donnerstag	09.00 – 13.00	15.00 – 18.00
Freitag	-----	-----