

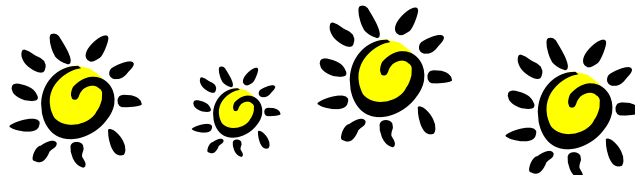
Badminton

- Mo 19.00-21.30 Offen für alle Mannschaftsspieler
Di 17.00-18.30 Jugend U13 (22)
Di 18.00-21.00 Hobby (4)
Di 18.00-20.00 Jugend U19 (22)
Di 19.00-21.30 Mannschaftsspieler im HBV (4)
Di 19.00-21.30 Hobby (17)
Mi 18.00-20.00 Hobby für Fortgeschrittene (22)
Mi 20.00-21.30 Hobby für Einsteiger (22)
Do 17.00-18.00 Jugend U19 (4)
Do 19.00-21.30 Fortg. Hobbyspieler, Mannschaftsspieler bis Bezirksliga im HBV(4)
Do 20.00-21.30 Hobby (8)

Fußball

- Kinder ab Jahrgang 2011 •
1. - 3. Herren • Alte Herren •

Training: Barmbeker Straße, Stadion Borgweg und Sportplatz Meerweinstraße. Die aktuellen Mannschaftstrainingszeiten erhalten Sie über die VfL 93 - Geschäftsstelle.



Inline Skaten

- Di 16.15-17.30 Inline Skaten Kids 5 – 8 Jahre (5)
Di 17.30-18.45 Inline Skaten Kids 9 - 14 Jahre (5)
Mi 20.00-21.30 Inline Hockey Erwachsene Fortg. (10)
Do 19.30-21.00 Inline Basketball Erwachsene (10)

Karate

- Mo 18.30-20.00 Kinder, Jugendliche + Erwachsene (15)
Do 18.30-20.00 Kinder, Jugendliche + Erwachsene (15)

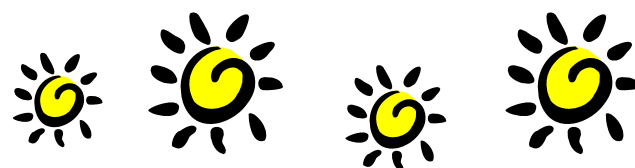


Kanusport = Paddeln

- Mo 17.00-19.30 Jugendliche (März-Oktober) (20)
Mo ab 19.00 Erwachsene (20)
Di 17.00-19.30 Jugendliche (März-Oktober) (20)
Di ab 19.00 Erwachsene (20)
Di ab 19.00 Erwachsene - SUP (20)
Mi ab 19.00 Erwachsene (20)
Do ab 19.00 Erwachsene (20)
Do ab 19.00 Rennkajak (20)
Fr 18.30-21.00 Jugendliche (März-Oktober) (20)
Fr 18.30-21.00 Kurzboote (20)

Tanzen

- Di 19.30-20.30 Training Breitensportpaare Hobby (18)
Di 20.30-21.45 Tanzkreis Standard/Latein (18)
Mi 18.00-19.15 Tanzkreis Standard/Latein (18)
Do 20.15-21.30 Tanzkreis Standard/Latein (18)



Volleyball

- Mo 19.30-21.30 Mixed Liga (4)
Mo 19.45-21.30 Mixed Hobby (8)
Di 19.30-21.30 Mixed Hobby (16)
Do 20.00-21.30 Mixed Hobby (12)
Fr 20.00-22.00 Mixed Liga (12)

Tischtennis

- Mo 18.45-22.00 Erwachsenen Training / Hobby (5)
Do 18.45-22.00 Erwachsenen Training / Hobby (5)

VfL 93 Hamburg e.V. – Geschäftsstelle -

Barmbeker Straße 62 • 22303 Hamburg

Telefon: 279 83 77 • Telefax: 279 00 37 • Email: info@vfl93.de • www.vfl93.de



Montag	-----	15.00 – 19.00
Dienstag	09.00 – 13.00	15.00 – 18.00
Mittwoch	09.00 – 13.00	-----
Donnerstag	09.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Freitag	-----	15.00 – 18.00



Änderungen vorbehalten.
Stand: 13.11.2018

VfL 93 Hamburg e.V.

Barmbeker Str. 62 in 22303 Hamburg
Tel.: 040 - 279 83 77 - Fax: 040 - 279 00 37
Email: info@vfl93.de
www.vfl93.de

PROGRAMM



Über 150 Stunden Sport – Angebote

Fitness

Inline Skaten

Fußball

Judo

Gymnastik

Karate

Kinder-Turnen

Tanzen

Akrobatik

Tischtennis

Volleyball

Herzsport

Kanusport

Hatha Yoga

Qi Gong

Badminton



...Wir bewegen Sie...

Hier finden Sie unsere Angebote:

(1) Bewegungssaal/ Gymnastiksaal -Barmbeker Str. 62

(2) Forsmannstraße 32

(3) Barmbeker Straße 32

(4) Meerweinstraße 28

(5) Poßmoorweg 22

(6) Poßmoorweg 22 (i. Schulgebäude)

(7) Langenfort 68

(8) Grasweg 72

(9) Humboldtstraße 89

(10) Benzenbergweg -neue Halle, Guerickeweg/Ecke Kießlingstieg-

(11) Barmbeker Straße 100 -Haus AB, Raum 115-

(12) Borgweg 17 a

(13) Eulenkamp 46

(14) Vogesenstraße

(15) Genslerstraße 33

(16) Winterhuder Weg 128

(17) Brucknerstraße 1

(18) WfB Casino, Südring 38

(19) Jahnkampfbahn –Stadtspark-

(20) Bootshaus -Barmbeker Str. 62

(21) Tieloh 28

(22) Margaretha-Rothe-Gymnasium
Eingang Lorichstr. / Langenfort



Bewegungsangebote für Kinder

aus den Sportbereichen **Inline Skaten, Judo, Tanz und Turnen**

→ Die Angebote für Fußball, Tischtennis, Volleyball, Karate und Handball finden Sie auf der Rückseite ←

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	14.30 – 15.30 Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (1)	16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (4)		
15.30 – 16.30 Uhr Kindertanz 3 bis 4 Jahre (1)	15.30 – 16.30 Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre (1)	16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre (6)		
16.30 – 17.30 Uhr Kindertanz 5 bis 6 Jahre (1)		16.30 – 17.30 Uhr Fit for Kids 4 bis 6 Jahre (5)		
		17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Turnen 3 bis 6 Jahre (4)	16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (5)	16.00 – 17.00 Uhr Judo Einsteiger ab 6 Jahre (1)
16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre (5)	16.15 – 17.30 Uhr Inline Skaten 5 bis 8 Jahre (5)	17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre (7)	17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre (5)	17.00 – 18.30 Uhr Judo Fortgeschrittene + Wettkämpfer ab 8 Jahre (1)
16.00 – 17.00 Uhr Vom Ball zum Fußball ab 5 Jahre	16.30 – 18.00 Uhr Ju-Jitsu Selbstverteidigung ab 11 Jahre (1)	17.00 – 18.00 Uhr Zirkus und Akrobatik Einsteiger – ab 6 Jahren (3)	18.00 – 19.30 Uhr Young Fit Bis 17 Jahre (1)	
17.00 – 18.00 Uhr Vom Ball zum Fußball ab 6 Jahre	17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Turnen 3 bis 5 Jahre (3)	17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (6)		
17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre (5)	17.30 – 18.45 Uhr Inline Skaten 9 bis 14 Jahre (5)	17.30 – 18.30 Uhr Fit for Kids 7 bis 12 Jahre (5)		
17.00 – 18.00 Uhr Turnen + Spielen 3 – 4 Jahre (6)	17.15 – 18.15 Uhr Ballsport (6)	18.00 – 19.00 Uhr Abenteuer-Turnen 5 bis 8 Jahre (7)		
18.00 – 19.00 Uhr Turnen + Spielen 5 – 7 Jahre (6)	18.15 – 19.15 Uhr Ballsport (6)	18.00 – 19.00 Uhr Kinder-Turnen 3 bis 6 Jahre (4)		
		18.00 – 19.00 Uhr Zirkus und Akrobatik Fortgeschrittene – ab 9 J. (3)	mtl. Mitgliedsbeiträge f. Kinder/Jugendl. 9,50 € = Grundbeitrag (inkl. Turnen, Akrobatik, Inline Skaten) 10,50 € = Judo, Kindertanz	

Gern stimmen wir mit Ihnen einen kostenlosen Probetermin ab.

Telefon: 279 83 77 / Email: info@vfl93.de

Sport für Erwachsene

aus den Bereichen **Fitness, Gymnastik, Turnen** und **Gesundheitssport plus**

→ Weitere Angebote für Erwachsene finden Sie auf der Rückseite ←

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.45 – 9.45 Uhr ♡ Reha-Sport Herzsport 50-75 Watt (1)	8.15 – 9.30 Uhr ▲ Qi Gong (1)		
	09.45 – 10.45 Uhr ♡ Reha-Sport Herzsport 50-75 Watt (1)	9:30 – 10:30 Uhr ■ Wellness-Workout (1)	9.30 – 10.30 Uhr ■ Workout (1)	
	10.45 – 12.15 Uhr ♡ Reha-Sport Diabetes (1)		10.30 – 11.30 Uhr ■ Wirbelsäulen-Gymnastik (1)	
11.00 – 12.00 Uhr ● Fit und beweglich im Alter (1)	17.00 – 18.00 Uhr ●		11.30 – 12.30 Uhr ● Senioren-Gymnastik (1)	
	18.00 – 19.00 Uhr ■ Faszien-Training (9)			
	18.00 – 18.45 Uhr ■ Body Fitness (1)	15.30 - 16.30 Uhr ♡ Reha-Sport Orthopädie (1)		
18.30 – 20.00 Uhr ● Seniorinnen-Gymnastik (14)	18.00 – 19.15 Uhr ▲ Tai Chi Chuan (16)	17.00 – 18.30 Uhr ● Senioren-Gymnastik (13)		
18.30 – 20.00 Uhr ▲ Hatha Yoga (1) Kursangebot	19.00 – 20.30 Uhr ● Jazz- und Modern Dance (9)	18.00 – 19.00 Uhr ■ Wirbelsäulen-Gymnastik (1)		
	18.45 – 19.45 Uhr ♡ Reha-Sport Orthopädie (5)	19.00 – 20.00 Uhr ■ Wirbelsäulen-Gymnastik (1)	18.30 – 20.00 Uhr ▲ Hatha Yoga (1) Kursangebot	18.45 – 21.00 Uhr ● Akrobatik (5)
19.00 – 20.00 Uhr ● Complete Body Workout (6)	19.45 – 20.45 Uhr ♡ Reha-Sport Orthopädie (5)	18.30 – 19.15 Uhr ● After Work (5)	19.00 – 20.00 Uhr ● Fitness & Workout (3)	
20.00 – 21.00 Uhr ● Functional Fatburn Workout (6)	18.45 – 19.30 Uhr ■ Bauch-Beine-Po „Classic“ (1)	19.15 – 20.00 Uhr ● Bauch-Express + Entspannung (5)	20.00 – 21.00 Uhr ● Fatburner (3)	
	19.30 – 21.00 Uhr ■ Pilates (1)	19.00 – 20.00 Uhr ● Fit ab 50 (3)		
	19.15 – 21.30 Uhr ● Akrobatik (6)	19.00 – 21.00 Uhr ● Ball sport (6)		

- Bauch-Beine-Po „Classic“:** Gezielte Gymnastik fördert die Straffung der „Problemzonen“ an Bauch, Beinen und Po.
- Ball sport:** Abwechslungsreicher Sport, um mit Spaß in Bewegung zu bleiben.
- Complete Body Workout:** Anspruchsvolles Training zur Stärkung der Muskulatur für den ganzen Körper.
- Diabetes / Herzsport:** Speziell abgestimmtes Bewegungsprogramm für Menschen mit Diabetes oder Herzproblemen.
- Fit ab 50:** Vielseitiges Programm mit Konditions- und Gymnastik-Elementen für alle ab 50 Jahre.
- After Work:** Tolles Training zur Steigerung der Ausdauer sowie für Fettverbrennung und Kräftigung.
- Hatha Yoga:** Lehre aus Asien zur Atemschulung, Meditation und Beweglichkeit.
- Fitness-/Konditions-Gym.:** Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training zur Verbesserung der Ausdauer & Kräftigung.
- Fatburner:** Eine Power-Stunde in der jeder Muskel beansprucht wird.
- Bauch-Express:** In diesem Kurs wird besonders die Körpermitte trainiert.
- Pilates:** Erwecken Sie Ihre Lebensenergie durch die Verknüpfung von Atem- und Körperübungen.
- Qi Gong:** Sanfte und harmonische Bewegungs- und Atem-Übungen beruhigen und entspannen.
- Senioren-Gymnastik:** Ausgeglichenere Gymnastik für mehr Beweglichkeit und Stärkung der Muskulatur.
- Tai Chi Chuan:** Sanfte Bewegungen aus Fernost verbessern Körperwahrnehmung und Wohlbefinden.
- Wirbelsäulen-Gymnastik:** Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen sorgen für einen aktiven Rücken.



Beiträge f. Erwachsene (monatlich) Turnen & Gesundheitssport

14,50 € = alle ●-Angebote (Turn-Abteilung), inkl. aller Inline-Angebote (siehe nächste Seite)

16,50 € = alle ■-Angebote (Gesundheitssport I), inkl. aller ●-Angebote

21,50 € = alle ▲-Angebote (Gesundheitssport II), inkl. aller ●- und ■-Angebote

Sonderbereiche: ♡ Herzsport = 25,00 € - Diabetes = 21,00 € - Orthopädie = 24,00 €

