

Badminton

Mo	19.00-21.30	Offen für alle Mannschaftsspieler (22)
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	18.00-19.30	Hobby für Fortgeschrittene (22)
Mi	19.30-21.30	Hobby für Einsteiger (22)
Do	19.00-21.30	Fortg. Hobbyspieler, Mannschaftsspieler bis Bezirksliga im HBV (4)
Do	20.00-21.30	Hobby (8)

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)

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)

Fußball

- Kinder ab Jahrgang 2016
- 1. - 3. Herren • Alte Herren •

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



Kanusport = Paddeln

Mo	17.30-20.00	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)



Tischtennis

Mo	18.45-21.30	Erwachsenen Training / Hobby (5)
Do	18.45-21.30	Erwachsenen Training / Hobby (5)

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle (Telefonzeiten können abweichen)

Barmbeker Straße 62 • 22303 Hamburg

Telefon: 279 83 77 • Telefax: 279 00 37 • E-Mail: info@vfl93.de • www.vfl93.de

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

Die aktuellen Öffnungszeiten der Geschäftsstelle, sowie kurzfristige Änderungen des Sportangebots werden auf der Homepage www.vfl93.de bekannt gegeben

Stand: 24.05.2022

PROGRAMM

Sportliche Vielfalt im Stadtteil

Badminton

Inline-Skaten

Kinder-Turnen

Judo

Fußball

JuJutsu

Kanusport

Akrobatik

Karate

Kinder-Tanz

Tischtennis

Line Dance

Volleyball

Fitness

Reha-Herzsport

Pilates

Lauftreff

Reha-Orthopädie

Hatha Yoga

Qi Gong

Gymnastik



...der VfL93 bewegt...

Bewegungsangebote für Kinder

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (4) Sportangebot: 3.001	16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre (5) Sportangebot: 4.001	
16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre (5) Sportangebot: 1.003	16.15 – 17.15 Uhr Inline-Skaten 5 bis 8 Jahre (5) Sportangebot: 2.005	17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Turnen 3 bis 6 Jahre (4) Sportangebot: 3.003	17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Turnen 3 - 6 Jahre (5) Sportangebot: 4.002	
17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre (5) Sportangebot: 1.004	17.30 – 18.30 Uhr Inline-Skaten 9 bis 14 Jahre (5) Sportangebot: 2.006			
		17.00 – 18.00 Uhr Zirkus und Akrobatik Einsteiger – ab 6 Jahre (3) Sportangebot: 3.004	16.30 – 17.30 Uhr Dance for Kids 8 bis 9 Jahre (1) Sportangebot: 4.003	16.30 – 18.00 Uhr Fit for Judo Einsteiger ab 6 Jahre (1) Sportangebot: 5.001
16.00 – 17.00 Uhr Fußball-Schule ab 5 Jahre (4) Sportangebot: 1.101	16.30 – 18.00 Uhr Ju-Jitsu Selbstverteidigung ab 11 Jahre (1) Sportangebot: 2.007	18.00 – 19.00 Uhr Zirkus und Akrobatik Fortgeschrittene – ab 9 J. (3) Sportangebot: 3.005	17.30 – 18.30 Uhr Teendance ab 10 Jahre (1) Sportangebot: 4.004	
17.00 – 18.00 Uhr Fußball-Schule ab 6 Jahre (4) Sportangebot: 1.102	16.30 – 17.30 Uhr Kinder-Turnen 3 b- 5 Jahre (3) Sportangebot: 2.003	17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Turnen 2 - 4 Jahre (7) Sportangebot: 3.008		
17.00 – 18.00 Uhr Turnen + Spielen 3 - 4 Jahre (6) Sportangebot: 1.005	17.30 – 18.30 Uhr Kinder-Turnen 3 - 5 Jahre (3) Sportangebot: 2.003	18.00 – 19.00 Uhr Abenteuerturnen 5 - 8 Jahre (7) Sportangebot: 3.009		
18.00 – 19.00 Uhr Turnen + Spielen 5 - 7 Jahre (6) Sportangebot: 1.006				

Das Sportangebot wird auf der Homepage veröffentlicht und aktualisiert.

Sportstätten:

- | | |
|--|---|
| (1) Bewegungssaal/ Gymnastiksaal -Barmbeker Str. 62 | (13) Eulenkamp 46 |
| (2) Forsmannstraße 32 | (14) Vogesenstraße |
| (3) Barmbeker Straße 32 | (15) Genslerstraße 33 |
| (4) Meerweinstraße 28 | (16) Winterhuder Weg 128 |
| (5) Poßmoorweg 22 | (17) Brucknerstraße 1 |
| (6) Poßmoorweg 22 (i. Schulgebäude) | (18) WfB Casino, Südring 38 |
| (7) Langenfort 68 | (19) Jahnkampfbahn –Stadtpark- |
| (8) Grasweg 72 | (20) Bootshaus -Barmbeker Str. 62 |
| (9) Humboldtstraße 89 | (21) Tieloh 28 |
| (10) Benzenbergweg -neue Halle,
Guerickeweg/Ecke Kießlingstieg- | (22) Margaretha-Rothe-Gymnasium
Eingang Lorichsstr./Langenfort |
| (11) Barmbeker Straße 100 -Haus AB, Raum 115 | (23) vor Jahnkampfbahn
im Stadtpark, |
| (12) Borgweg 17 a | |



Sport für Erwachsene

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.45 – 9.30 Uhr Reha-Sport Herzsport ♥ 50-75 Watt (1) Sportangebot: 2.222	8.30 – 9.30 Uhr ▲ Entspannt in den Tag (1) Sportangebot: 3.021		
9.30 – 10.30 Uhr ■ Fit am Morgen (1) Sportangebot: 1.021	9.45 – 10.30 Uhr ♥ Reha-Sport Diabetes (1) Sportangebot: 2.224	9:30 – 10:30 Uhr ■ Wellness-Workout (1) Sportangebot: 3.026	9.30 – 10.30 Uhr ● Workout (1) Sportangebot: 4.021	
10.45 – 11.45 Uhr ● Fit und beweglich im Alter (1) Sportangebot: 1.022		10.45 – 11.45 Uhr ■ Pilates (1) Sportangebot: 3.027	10.30 – 11.30 Uhr ■ Wirbelsäulen-Gymn. (1) Sportangebot: 4.022	
			11.30 – 12.30 Uhr ● Senioren-Gymnastik (1) Sportangebot: 4.025	
	18.00 – 19.15 Uhr ▲ Tai-Chi Qigong (16) Sportangebot: 2.024	17.00 – 18.30 Uhr ● Senioren-Gymnastik (13) Sportangebot: 3.022		
	18.00 – 18.45 Uhr ■ Body Fitness (1) Sportangebot: 2.030	17.15 – 18.15 Uhr ♥ Reha-Sport Orthopädie (1) Sportangebot: 3.221	18.30 – 19.30 Uhr ■ Contemporary Dance (6) Sportangebot: 4.027	
	18.45 – 19.30 Uhr ■ Bauch-Beine-Po (1) Sportangebot: 2.031			
18.30 – 19.30 Uhr ● Senioren-Gymnastik (14) Sportangebot: 1.025	19.30 – 21.00 Uhr ● Pilates (1) Sportangebot: 2.032	17.50 – 18.50 Uhr ■ Wirbelsäulen-Gymnastik (1) Sportangebot: 3.028		
	18.00 – 19.00 Uhr ● Line Dance Anfänger (9) Sportangebot: 2.026	19.00 – 20.00 Uhr ■ Wirbelsäulen-Gymnastik (1) Sportangebot: 3.029		
18.30 – 20.00 Uhr ▲ Hatha Yoga (1) Kursnummer: 1.611 Kursangebot 11.07. - 29.08.22	19.00 – 20.00 Uhr ● Line Dance Beginner (9) Sportangebot: 2.027		18.45 – 20.15 Uhr ▲ Hatha Yoga (1) Kursnummer: 4.611 Kursangebot 07.07. - 22.09.22	
	20.00 – 21.00 Uhr ● Line Dance Fortgeschr. (9) Sportangebot: 2.028	18.30 – 20.00 Uhr Zirkel- & Functionaltraining (9) Sportangebot: 3.030		18.45 – 21.00 Uhr ● Akrobatik (6) Sportangebot: 5.321
19.00 – 20.00 Uhr ● Complete Body Workout (6) Sportangebot: 1.023	18.45 – 19.45 Uhr ♥ Reha-Sport Orthopädie (5) Sportangebot: 2.221	19.00 – 20.00 Uhr ● Fit ab 60 (3) Sportangebot: 3.025	19.00 – 19.50 Uhr ● Fitness & Workout (3) Sportangebot: 4.024	
20.00 – 21.00 Uhr ● Functional Fatburn Workout (6) Sportangebot: 1.024	19.00 – 20.00 Uhr ■ Dance Workout (3) Sportangebot: 2.022		20.00 – 21.00 Uhr ● Fatburner (3) Sportangebot: 4.024	
	19.00 – 20.15 Uhr Lauftreff VfL93 (6) Sportangebot: 2.911			
	19.15 – 21.30 Uhr ● Akrobatik (6) Sportangebot: 2.321			
	20.00 – 21.00 Uhr ● Workout (5) Sportangebot: 2.021			

Die Beiträge für die Mitgliedschaft und den einzelnen Sparten sind in der Beitragsordnung aufgeführt:
Homepage www.VfL93.de/Mitgliedschaften

● - Angebote (Turn-Abteilung), inkl. aller Inline-Angebote

▲ - Angebote (Gesundheitssport II), inkl. aller ●- und ■-Angebote

■ - Angebote (Gesundheitssport I), inkl. aller ●-Angebote

♥ - Sonderbereiche: Herzsport, Diabetessport, Orthopädie