

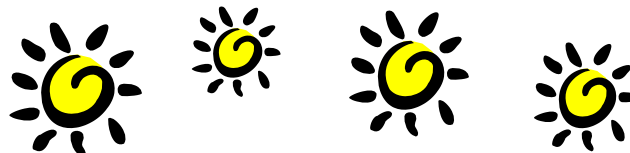
Badminton

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

Fußball

- Kinder ab Jahrgang 2012 •
- 1. - 3. Herren • Alte Herren •

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



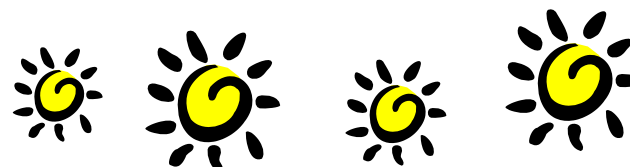
Inline Skaten

- 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)



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)



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)

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: 31.01.2020

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

Kinder-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 –Stadtpark-

(20) Bootshaus -Barmbeker Str. 62

(21) Tieloh 28

(22) Margaretha-Rothe-Gymnasium
Eingang Lorichsstr./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 Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre (1)	16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 bis 4 Jahre (6)	15.30 – 16.30 Uhr dance for kids 5 bis 6 Jahre (1)	
		16.30 – 17.30 Uhr Fit for Kids 4 bis 6 Jahre (5)	16.30 – 17.30 Uhr dance for kids 7 bis 9 Jahre (1)	
16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 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 – 17.15 Uhr Judo Einsteiger ab 6 Jahre (1)
16.00 – 17.00 Uhr Fußball-Schule ab 5 Jahre	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)	17.15 – 18.30 Uhr Judo Fortgeschrittene + Wettkämpfer ab 8 Jahre (1)
17.00 – 18.00 Uhr Fußball-Schule ab 6 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)	17.30 – 18.30 Uhr Dance for kids & teens ab 10 Jahre (1)	
17.00 – 18.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5-3 Jahre (5)	16.30 – 17.30 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 Turnen + Spielen 3 – 4 Jahre (6)	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)		
18.00 – 19.00 Uhr Turnen + Spielen 5 – 7 Jahre (6)	17.30 – 18.30 Uhr Kinder-Turnen 3 bis 5 Jahre (3)	18.00 – 19.00 Uhr Abenteuer-Turnen 5 bis 8 Jahre (7)		
	17.15 – 19.15 Uhr Ball-Schule (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,	

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) ■	
10.00 – 11.00 Uhr Fit am Morgen (1) ■	10.45 – 12.15 Uhr Reha-Sport Diabetes (1) ♥	10.45 – 11.45 Uhr Pilates (1) ■	10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymn. (1) ■	
11.00 – 12.00 Uhr Fit und beweglich im Alter (1) ●	17.00 – 18.00 Uhr Fitness aktiv (9) ●	12.00 – 13.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik (1) ■	11.30 – 12.30 Uhr Senioren-Gymnastik (1) ●	
	18.00 – 19.00 Uhr Faszien-Training (9) ■			
	18.00 – 18.45 Uhr Body Fitness (1) ■	17.00 - 18.00 Uhr Reha-Sport Orthopädie (1) ♥		
18.30 – 19.30 Uhr Senioren-Gymnastik (14) ●	18.00 – 19.15 Uhr Tai-Chi Chuan (16) ▲	17.00 – 18.30 Uhr Senioren-Gymnastik (13) ●	18.00 – 19.00 Uhr ZUMBA® (3) ■	
18.30 – 20.00 Uhr Hatha Yoga (1) ▲ Kursangebot	19.00 – 20.00 Uhr Line Dance (9) Anfänger ●	17.50 – 18.50 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik (1) ■	18.30 – 20.00 Uhr Contemporary Dance (6) ■	
	20 – 21.30 Uhr Line Dance (9) Fortgeschrittene ●	19.00 – 20.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik (1) ■		
	18.45 – 19.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie (5) ▲	18.30 – 20.00 Uhr Power Training (5) für Fortgeschrittene ●		
	20.00 – 21.00 Uhr Power Workout (5) ●	19.00 – 20.00 Uhr Fit ab 60 (3) ●	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) ●	19.00 – 20.00 Uhr Dance Workout (1) ■	19.00 – 21.00 Uhr Fußballtreff (6) ●	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) ■		20.00 – 21.00 Uhr Fatburner (3) ●	
	19.30 – 21.00 Uhr Pilates (1) ■			
	19.15 – 21.30 Uhr Akrobatik (6) ●			

- Bauch-Beine-Po „Classic“:** Gezielte Gymnastik fördert die Straffung der „Problemzonen“ an Bauch, Beinen und Po.p
- Complete Body Workout:** Anspruchsvolles Training zur Stärkung der Muskulatur für den ganzen Körper.
- Diabetes / Herzsport:** Speziell abgestimmtes Bewegungsprogramm für Menschen mit Diabetes oder Herzproblemen.
- Fatburner:** Eine Power-Stunde in der jeder Muskel beansprucht wird.
- Fit ab 60:** Vielseitiges Programm mit Konditions- und Gymnastik-Elementen für alle ab 60 Jahre.
- Fitness-/Konditions-Gym.:** Abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training zur Verbesserung der Ausdauer & Kräftigung.
- Hatha Yoga:** Lehre aus Asien zur Atemschulung, Meditation und Beweglichkeit.
- Line Dance:** Tanz aus den USA. Festgelegte Schrittfolgen werden zur Country Musik getanzt.
- Pilates:** Erwecken Sie Ihre Lebensenergie durch die Verknüpfung von Atem- und Körperübungen.
- Power Training:** Anspruchsvolles 60-min. Konditionstraining mit anschließender Deep-Stretch/Relax-Einheit.
- Qi Gong:** Sanfte und harmonische Bewegungs- und Atem-Übungen beruhigen und entspannen.
- Senioren-Gymnastik:** Ausgeglichene 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 €