

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)

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.



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

VfL 93 Hamburg e.V. - Geschäftsstelle -

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	-----	-----

Änderungen vorbehalten.
Stand: 04.01.2022

VfL 93 Hamburg e.V.

Barmbeker Str. 62 in 22303 Hamburg
Tel.: 040 - 279 83 77 - Fax: 040 - 279 00 37
E-Mail: 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 –Stadtspark-

(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
		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		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	16.15 – 17.15 Uhr Inline-Skaten 5 bis 8 Jahre (5) Sportangebot: 2.005			
	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		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 – 18.00 Uhr Ju-Jitsu Selbstverteidigung ab 11 Jahre (1) Sportangebot: 2.007	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	16.30 – 17.30 Uhr Kinder-Turnen 3 b- 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	17.30 – 18.30 Uhr Kinder-Turnen 3 - 5 Jahre (3) Sportangebot: 2.003			
			mtl. Mitgliedsbeiträge f. Kinder/Jugendliche 9,50 € = Grundbeitrag (inkl. Turnen, Akrobatik, Inline-Skaten) 10,50 € = Judo, JuJitsu, Fußball, Tanz,	
18.00 – 19.00 Uhr Fitness & Spiel im Winter ab 9 Jahre (3) (bis 27.03.22) Sportangebot: 1.401	18.00 – 19.00 Uhr Fitness & Spiel im Winter ab 9 Jahre (3) (bis 27.03.22) Sportangebot: 2.401			

Gern stimmen wir mit Ihnen einen kostenlosen Probetermin ab.

Telefon: 279 83 77 / E-Mail: 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 – 9.30 Uhr Reha-Sport Herzsport 50-75 Watt (1) Sportangebot: 2.222	8.30 – 9.30 Uhr Entspannt in den Tag (1) Sportangebot: 3.021		
	9.45 – 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	
9.30 – 10.30 Uhr Fit am Morgen (1) Sportangebot: 1.021		10.45 – 11.45 Uhr Pilates (1) Sportangebot: 3.027	10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymn. (1) Sportangebot: 4.022	
10.45 – 11.45 Uhr Fit und beweglich im Alter (1) Sportangebot: 1.022	18.00 – 19.15 Uhr Tai-Chi Qigong (16) Sportangebot: 2.024		11.30 – 12.30 Uhr Senioren-Gymnastik (1) Sportangebot: 4.025	
	18.45 – 19.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie (5) Sportangebot: 2.221	17.00 – 18.30 Uhr Senioren-Gymnastik (13) Sportangebot: 3.022		
18.30 – 19.30 Uhr Senioren-Gymnastik (14) Sportangebot: 1.025	20.00 – 21.00 Uhr Workout (5) Sportangebot: 2.021	17.15 – 18.15 Uhr Reha-Sport Orthopädie (1) Sportangebot: 3.221		
18.30 – 20.00 Uhr Hatha Yoga (1) Kursnummer: 1.611 Kursangebot 03.01. - 21.03.22			18.30 – 19.30 Uhr Contemporary Dance (6) Sportangebot: 4.027	
		17.50 – 18.50 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik (1) Sportangebot: 3.028		
	18.00 – 18.45 Uhr Body Fitness (1) Sportangebot: 2.030	19.00 – 20.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik (1) Sportangebot: 3.029		
	18.45 – 19.30 Uhr Bauch-Beine-Po (1) Sportangebot: 2.031		18.45 – 20.15 Uhr Hatha Yoga (1) Kursnummer: 4.611 Kursangebot 06.01. - 24.03.22	
	19.30 – 21.00 Uhr Pilates (1) Sportangebot: 2.032			
	18.00 – 19.00 Uhr Line Dance Anfänger (9) Sportangebot: 2.026			18.45 – 21.00 Uhr Akrobatik (6) Sportangebot: 5.321
19.00 – 20.00 Uhr Complete Body Workout (6) Sportangebot: 1.023	19.00 – 20.00 Uhr Line Dance Beginner (9) Sportangebot: 2.027	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	20.00 – 21.00 Uhr Line Dance Fortgeschr. (9) Sportangebot: 2.028		20.00 – 21.00 Uhr Fatburner (3) Sportangebot: 4.024	
	19.00 – 20.00 Uhr Dance Workout (3) Sportangebot: 2.022			
	19.15 – 21.30 Uhr Akrobatik (6) Sportangebot: 2.321			

Die verschiedenen Trainingsorte (Ziffern in den Klammern) finden Sie bei den Bewegungsangeboten für Kinder.

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 €