



Sonderprogramm Erwachsene

Sommerferien



vom 24.06. – 06.08.2021 Stand 20210623

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Fit am Morgen mit Sabine M. 09.30 – 10.30 Uhr Borgwegstadion, Südring 3 Kursnummer: SF1.021 Termine: 05./12./19./26.07.	Reha-Sport * Orthopädie mit Jochen 16.00 – 16.45 Uhr Borgwegstadion, Südring 3 Kursnummer: SF2.221	Workout mit Angela 10.00 – 11.00 Uhr Barmbeker Str. 62 Kursnummer: SF3.026	Parksport mit Angela 10.00 – 11.00 Uhr Borgwegstadion, Südring 3 Kursnummer: SF4.021
Fit und beweglich im Alter mit Sabine M. 10.45 – 11.45 Uhr Barmbeker Str. 62 Kursnummer: SF1.022 Termine: 05./12./19./26.07.	Bauch-Beine-Po ■ mit Jochen 17.00 – 17.45 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter Kursnummer: SF2.025	Pilates ■ mit Angela 11.30 – 12.30 Uhr Barmbeker Str. 62 Kursnummer: SF3.027	Parksport 2 mit Angela 11.00– 12.00 Uhr Borgwegstadion, Südring 3 Kursnummer: SF4.022
Senioren-Gymnastik mit Sabine R. 18.00 – 19.00 Uhr Sporthalle Vogesenstraße Kursnummer: SF1.025	Outdoor-Workout mit Jochen 18.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter Kursnummer: SF2.021	Senioren-Gymnastik mit Mariola 17.00 – 18.30 Uhr Treffpunkt: Turnhalle Eulenkamp Kursnummer: SF3.022	
Complete Body Workout mit Mustapha 18.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter Kursnummer: SF1.023 Termine: 28.06./ 05.07./12.07	Online-Sport Body Fitness mit Ellen 18.00 – 19.00 Uhr Pilates 19.00 – 20.00 Uhr	Fit ab 60 mit Sabine R. 18.00 – 19.00 Uhr Treffpunkt: Wiese hinter Spokis Kursnummer: SF3.025	
Fatburn Workout mit Mustapha 19.00 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter Kursnummer: SF1.024 28.06. / 05.07. / 12.07	Line Dance Anfänger mit Hagen 18.00 – 19.15 Uhr Humboldtstraße 89 Kursnummer: SF2.026 Termine: 29.06. / 03.08.		Outdoor Fit mit Monique 19.30 – 20.30 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter Kursnummer: SF4.026 Termine: 22./ 29.7 / 5.8
	Line Dance Fortgeschrittene mit Hagen 19.30 – 21.00 Uhr Humboldtstraße 89 Kursnummer: SF2.027 Termine: 29.06. / 03.08.		
	Dance Workout Mit Cristina 19.00 – 20.00 Uhr Treffpunkt: Landhaus Walter Kursnummer: SF2.022 Termine: 29.06./13./20./27.07./ 03.08		

Teilnahme an allen Kursen nur mit Anmeldung! ■ Gesundheitssport I (*) Teilnahme nur mit Verordnung

Fragen und Informationen zu den Kursen:

VfL 93 Hamburg e.V. Geschäftsstelle und Vereinshaus Barmbeker Straße 62 ● 22303 Hamburg
 ● Telefon 040 – 279 83 77 ● Fax 040 – 279 00 37 E-Mail info@vfl93.de ● Homepage www.vfl93.de