



# Erwachsenen-Sport



Stand 04.08.2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8.15 – 9.30 Uhr ▲ <b>Qi Gong</b> Bewegungssaal Kursnummer: 3.021		
9.30 – 10.30 Uhr <b>Fit am Morgen</b> (ab 16.08.) Gymnastiksaal Kursnummer: 1.021		9.30 – 10.30 Uhr <b>Wellness-Workout</b> Bewegungssaal Kursnummer: 3.026	9.30 – 10.30 Uhr <b>Workout</b> Bewegungssaal Kursnummer: 4.021	
10.45 – 11.45 Uhr <b>Fit und beweglich im Alter</b> (ab 16.08.) Gymnastiksaal Kursnummer: 1.022		10.45 – 11.45 Uhr ■ <b>Pilates</b> Gymnastiksaal Kursnummer: 3.027	10.30 – 11.30 Uhr ■ <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Bewegungssaal Kursnummer: 4.022	
			11.30 – 12.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> Bewegungssaal Kursnummer: 4.025	
	17.30 - 18.30 Uhr <b>Workout</b> Treffp.: Landhaus Walter Kursnummer: 2.021	17.00 – 18.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> Eulenkamp 46 Kursnummer: 3.022		
	18.00 – 19.15 Uhr ▲ <b>Tai-Chi Qigong</b> Winterhuder Weg 128 Kursnummer: 2.024			
	18.00 – 18.45 Uhr <b>Body Fitness</b> Bewegungssaal Kursnummer: 2.030	17.50 – 18.50 Uhr ■ <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Bewegungssaal (ab01.Sept.) Kursnummer: 3.028		
18.30 – 19.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> Vogesenstr. Kursnummer: 1.025	18.45 – 19.30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> Bewegungssaal Kursnummer: 2.031	19.00 – 20.00 Uhr ■ <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Bewegungssaal (ab01.Sept.) Kursnummer: 3.029	18.30 – 20.00 Uhr ■ <b>Contemporary Dance</b> Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Kursnummer: 4.027	
18.30 – 20.00 Uhr ▲ <b>Hatha Yoga</b> Bewegungssaal Kursangebot (ausgebucht)	19.30 – 21.00 Uhr ■ <b>Pilates</b> Bewegungssaal Kursnummer: 2.032			
	18.00 – 19.00 Uhr <b>Line Dance</b> Anfänger Humboldtstr. 89 Kursnummer: 2.026			18.45 – 21.00 Uhr <b>Akrobatik</b> Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Kursnummer: 5.321
18.00 – 19.00 Uhr <b>Complete Body Workout</b> Treffp.: Landhaus Walter Kursnummer: 1.023	19.00 – 20.00 Uhr <b>Line Dance</b> Beginner Humboldtstr. 89 Kursnummer: 2.027			
19.00 – 20.00 Uhr <b>Functional Fatburn Workout</b> Treffp.: Landhaus Walter Kursnummer: 1.024	20.00 – 21.00 Uhr <b>Line Dance</b> Fortgeschrittene Humboldtstr. 89 Kursnummer: 2.028	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fit ab 60</b> Barmbeker Str. 32 Kursnummer: 3.025	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fitness &amp; Workout</b> Treffp.: Landhaus Walter * (Barmbeker Str. 32) Kursnummer: 4.023	
	19.00 – 20.00 Uhr ■ <b>Dance Workout</b> Barmbeker Str. 32 Kursnummer: 2.022		20.00 – 21.00 Uhr <b>Fatburner</b> Treffp.: Landhaus Walter * (Barmbeker Str. 32) Kursnummer: 4.024	
	19.15 – 21.30 Uhr <b>Akrobatik</b> Poßmoorweg 22 Kursnummer: 2.321			

\* nach Rücksprache mit der Übungsleitung indoor - Barmbeker Str. 32

■ Gesundheitssport I

▲ Gesundheitssport II

**Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung in der Geschäftsstelle!**

Weitere Informationen und Anmeldung beim VfL 93 Hamburg e.V.

Barmbeker Str. 62, 22303 Hamburg ♦ Tel.: 279 83 77 ♦ Email: [info@vfl93.de](mailto:info@vfl93.de) ♦ Homepage: [www.vfl93.de](http://www.vfl93.de)