



Erwachsenen-Sport



Stand 07.04.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8.30 – 9.30 Uhr ▲ Entspannt in den Tag Bewegungssaal Sportangebot: 3.021		
9.30 – 10.30 Uhr Fit am Morgen Gymnastiksaal Sportangebot: 1.021		9.30 – 10.30 Uhr Wellness-Workout Bewegungssaal Sportangebot: 3.026	9.30 – 10.30 Uhr Workout Bewegungssaal Sportangebot: 4.021	
10.45 – 11.45 Uhr Fit und beweglich im Alter Gymnastiksaal Sportangebot: 1.022		10.45 – 11.45 Uhr ■ Pilates Gymnastiksaal Sportangebot: 3.027	10.30 – 11.30 Uhr ■ Wirbelsäulen-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 4.022	
	18.00 – 19.15 Uhr ▲ Tai-Chi Qigong Winterhuder Weg 128 Sportangebot: 2.024		11.30 – 12.30 Uhr Senioren-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 4.025	
	18.00 – 18.45 Uhr Body Fitness Bewegungssaal Sportangebot: 2.030	17.00 – 18.30 Uhr Senioren-Gymnastik Eulenkamp 46 Sportangebot: 3.022		
	18.45 – 19.30 Uhr Bauch-Beine-Po Bewegungssaal Sportangebot: 2.031			
	19.30 – 21.00 Uhr ■ Pilates Bewegungssaal Sportangebot: 2.032	17.50 – 18.50 Uhr ■ Wirbelsäulen-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 3.028	18.30 – 20.00 Uhr ■ Contemporary Dance Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 4.027	
18.30 – 19.30 Uhr Senioren-Gymnastik Vogesenstr. Sportangebot: 1.025	18.00 – 19.00 Uhr Line Dance Anfänger Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.026	19.00 – 20.00 Uhr ■ Wirbelsäulen-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 3.029		
18.30 – 20.00 Uhr ▲ Hatha Yoga Bewegungssaal Kursangebot: 1.611 (03.01. – 21.03.2022)	19.00 – 20.00 Uhr Line Dance Beginner Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.027		18.30 – 20.00 Uhr ▲ Hatha Yoga Bewegungssaal Kursangebot: 4.611 (06.01. – 24.03.2022)	
	20.00 – 21.00 Uhr Line Dance Fortgeschrittene Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.028	18.30 – 20.00 Uhr Zirkel- & Functionaltraining Humboldtstr. 89 Sportangebot: 3.030		18.45 – 21.00 Uhr Akrobatik Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 5.321
19.00 – 20.00 Uhr Complete Body Workout Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 1.023	19.00 – 20.00 Uhr ■ Dance Workout Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 2.022	19.00 – 20.00 Uhr Fit ab 60 Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 3.025	19.00 – 20.00 Uhr Fitness & Workout Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 4.023	
20.00 – 21.00 Uhr Functional Fatburn Workout Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 1.024	19.00 – 20.15 Uhr Lauffreff VfL93 Vor Jahnkampfbahn im Stadtspark Sportangebot: 2.911		20.00 – 21.00 Uhr Fatburner Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 4.024	
	19.15 – 21.30 Uhr Akrobatik Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 2.321			
	20.00 – 21.00 Uhr Workout Poßmoorweg 22 Sportangebot: 2.021			

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 ♦ Homepage: www.vfl93.de