



# Erwachsenen-Sport



Stand: 08.09.2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		8.30 – 9.30 Uhr <b>Entspannt in den Tag</b> Gymnastiksaal Sportangebot: 3.021		
9.30 – 10.30 Uhr <b>Fit am Morgen</b> Gymnastiksaal Sportangebot: 1.021		9:00 – 10:00 Uhr <b>Wellness-Workout</b> Bewegungssaal Sportangebot: 3.026	9.30 – 10.30 Uhr <b>Workout</b> Bewegungssaal Sportangebot: 4.021	
10.45 – 11.45 Uhr <b>Fit und beweglich im Alter</b> Gymnastiksaal Sportangebot: 1.022		10.00 – 11.00 Uhr ■ <b>Pilates</b> Bewegungssaal Sportangebot: 3.027	10.30 – 11.30 Uhr ■ <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Bewegungssaal Sportangebot: 4.022	
	18.00 – 19.15 Uhr ▲ <b>Tai-Chi Qigong</b> Winterhuder Weg 128 Sportangebot: 2.024		11.30 – 12.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> Bewegungssaal Sportangebot: 4.025	
	18.00 – 18.45 Uhr <b>Body Fitness</b> Bewegungssaal Sportangebot: 2.030	17.00 – 18.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> Eulenkamp 46 Sportangebot: 3.022		
	18.45 – 19.30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> Bewegungssaal Sportangebot: 2.031			
	19.30 – 21.00 Uhr ■ <b>Pilates</b> Bewegungssaal Sportangebot: 2.032	17.50 – 18.50 Uhr ■ <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Bewegungssaal Sportangebot: 3.028	18.30 – 20.00 Uhr ■ <b>Contemporary Dance</b> Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 4.027	
18.30 – 19.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> Vogesenstr. Sportangebot: 1.025	18.00 – 19.00 Uhr <b>Line Dance</b> Anfänger Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.026	19.00 – 20.00 Uhr ■ <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> Bewegungssaal Sportangebot: 3.029		
18.30 – 20.00 Uhr ▲ <b>Hatha Yoga</b> Bewegungssaal Kursangebot: 1.614 (19.09. – 24.10.2022)	19.00 – 20.00 Uhr <b>Line Dance</b> Beginner Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.027		18.45 – 20.15 Uhr ▲ <b>Hatha Yoga</b> Bewegungssaal Kursangebot: 4.611 (07.07. – 22.09.2022)	
	20.00 – 21.00 Uhr <b>Line Dance</b> Fortgeschrittene Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2.028	18.30 – 20.00 Uhr <b>Zirkel- &amp; Functionaltraining</b> Humboldtstr. 89 Sportangebot: 3.030		18.45 – 21.00 Uhr <b>Akrobatik</b> Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 5.321
18.00 – 19.00 Uhr <b>Complete Body Workout</b> Treffpunkt: Landhaus Walter (bis 26.9.) Sportangebot: 1.023	19.00 – 20.00 Uhr ■ <b>Dance Workout</b> Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 2.022	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fit ab 60</b> Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 3.025	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fitness &amp; Workout</b> Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 4.023	
19.00 – 20.00 Uhr <b>Functional Fatburn Workout</b> Treffpunkt: Landhaus Walter (bis 26.9.) Sportangebot: 1.024	19.00 – 20.15 Uhr <b>Lauffreff VfL93</b> Vor Jahnkampfbahn im Stadtspark Sportangebot: 2.911		20.00 – 21.00 Uhr <b>Fatburner</b> Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 4.024	
	19.15 – 21.30 Uhr <b>Akrobatik</b> Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 2.321			
	20.00 – 21.00 Uhr <b>Workout</b> 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 ♦ E-Mail: [info@vfl93.de](mailto:info@vfl93.de) ♦ Homepage: [www.vfl93.de](http://www.vfl93.de)