



# Sonderprogramm Erwachsene

# Outdoor - Sport



vom 25.05. – 23.06.2021 (Stand 01.06.21)

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag  |
|--|--|--|---|
| <b>Fit am Morgen</b><br>mit Sabine M.<br>10.00 – 11.00 Uhr<br><b>Borgwegstadion,<br/>                     Südring 3</b><br>Kursnummer: 1.021                                       | <b>Reha-Sport *<br/>                     Orthopädie</b><br>mit Jochen<br>16.00 – 16.45 Uhr<br><b>Borgwegstadion,<br/>                     Südring 3</b><br>Kursnummer: 2.221 | <b>Qi-Gong ▲</b><br>mit Heidi<br>9.30 – 10.30 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Wiese hinter Spokis</b><br>Kursnummer: 3.021                | <b>Parksport</b><br>ab 03.06.<br>mit Angela<br>10.00 – 11.00 Uhr<br><b>Borgwegstadion,<br/>                     Südring 3</b><br>Kursnummer: 4.021                |
| <b>Fit und beweglich<br/>                     im Alter</b><br>mit Sabine M.<br>11.00 – 12.00 Uhr<br><b>Borgwegstadion,<br/>                     Südring 3</b><br>Kursnummer: 1.022 | <b>Outdoor Workout</b><br>mit Jochen<br>18.00 – 19.00 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Landhaus Walter</b><br>Kursnummer: 2.021                                |  | <b>Parksport 2</b><br>ab 03.06.<br>mit Angela<br>11.00– 12.00 Uhr<br><b>Borgwegstadion,<br/>                     Südring 3</b><br>Kursnummer: 4.022               |
|  | <b>Dance Workout</b><br>mit Cristina<br>19.00 – 20.00 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Landhaus Walter</b><br>Kursnummer: 2.022                                | <b>Senioren-Gymnastik</b><br>mit Mariola<br>17.00 – 18.30 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Turnhalle Eulenkamp</b><br>Kursnummer: 3.022    | <b>Parksport 3</b><br>ab 03.06.<br>mit Angela<br>12.00– 13.00 Uhr<br><b>Borgwegstadion,<br/>                     Südring 3</b><br>Kursnummer: 4.025               |
| <b>Complete Body<br/>                     Workout</b><br>mit Mustapha<br>18.00 – 19.00 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Landhaus Walter</b><br>Kursnummer: 1.023     | <b>Line Dance I</b><br>ab 2.6<br>mit Hagen<br>18.00 – 19.30 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Stadtpark</b><br>Kursnummer: 2.023                                | <b>Fit ab 60</b><br>ab 9.6<br>mit Sabine R.<br>18.00 – 19.00 Uhr<br><b>Treffpunkt: Wiese hinter<br/>                     Spokis</b><br>Kursnummer: 3.025 | <b>Fit &amp; Kondition I</b><br>ab 03.06.<br>mit Monique<br>18.00 – 19.00 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Landhaus Walter</b><br>Kursnummer: 4.023 |
| <b>Fatburn Workout</b><br>mit Mustapha<br>19.00 – 20.00 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Landhaus Walter</b><br>Kursnummer: 1.024                                    | <b>Taiji Qigong ▲</b><br>mit Heidi<br>18.00 – 19.15 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Wiese hinter Spokis</b><br>Kursnummer: 2.024                              | <b>Rückenfit ■</b><br>mit Gisa<br>18.00 – 19.30 Uhr<br><b>Treffpunkt:<br/>                     Landhaus Walter</b><br>Kursnummer: 3.024                  |   |

(\*) Teilnahme nur mit Verordnung



Gesundheitssport I



Gesundheitssport II

## 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](mailto:info@vfl93.de) ● Homepage [www.vfl93.de](http://www.vfl93.de)