

# PROGRAMM

## Sportliche Vielfalt im Stadtteil

Badminton

Inline-Skaten

Kinder-Turnen

Judo

Fußball

JuJutsu

Kanusport

Akrobatik

Karate

Kinder-Tanz

Tischtennis

Line Dance

Volleyball

Fitness

Reha-Herzsport

Pilates

Lauftreff

Reha-Orthopädie

Hatha Yoga

Qi Gong

Gymnastik



...der VfL93 bewegt...

# Sport für Erwachsene

aus den Bereichen **Fitness, Gymnastik, Turnen** und **Gesundheitssport plus**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.45 – 9.30 Uhr <b>Reha-Sport Herzsport</b> ♥ 50-75 Watt (1) Sportangebot: 2.222	9:00 – 10:00 Uhr <b>Wellness-Workout</b> (1) ■ Sportangebot: 3.026		
9.30 – 10.30 Uhr <b>Fit am Morgen</b> (1) ● Sportangebot: 1.021	9.45 – 10.30 Uhr <b>Reha-Sport Diabetes</b> (1) ♥ Sportangebot: 2.224	10.00 – 11.00 Uhr <b>Pilates</b> (1) ■ Sportangebot: 3.027	9.30 – 10.30 Uhr <b>Workout</b> (1) ● Sportangebot: 4.021	
10.45 – 11.45 Uhr <b>Fit und beweglich im Alter</b> (1) ● Sportangebot: 1.022		10.00 – 11.00 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> (1) ♥ Sportangebot: 3.222	10.30 – 11.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> (1) ■ Sportangebot: 4.022	
	18.00 – 19.15 Uhr <b>Tai-Chi Qigong</b> (16) ▲ Sportangebot: 2.024	11.00 – 12.00 Uhr <b>Rücken-Training &amp; Entspannung</b> (1) ■ Sportangebot: 3.023	11.30 – 12.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> (1) ● Sportangebot: 4.025	
	18.00 – 18.45 Uhr <b>Body Fitness</b> (1) ● Sportangebot: 2.030	15.00 – 17.00 Uhr <b>Karate Schnupperkurs</b> (1) Kursnummer: 3.721 Kursangebot 18.01.-15.02.2023	18.30 – 20.00 Uhr <b>Contemporary Dance</b> (6) ■ Sportangebot: 4.027	
18.30 – 19.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> (14) ● Sportangebot: 1.025	18.45 – 19.30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> (1) ● Sportangebot: 2.031	17.00 – 18.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> (13) ● Sportangebot: 3.022		
	19.30 – 21.00 Uhr <b>Pilates</b> (1) ■ Sportangebot: 2.032	17.15 - 18.15 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> (1) ♥ Sportangebot: 3.221		
18.30 – 20.00 Uhr <b>Hatha Yoga</b> (1) ▲ Kursnummer: 1.621 Kursangebot 09.01.-03.04.23	18.00 – 19.00 Uhr <b>Line Dance Anfänger</b> (9) ● Sportangebot: 2.026	17.50 – 18.50 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> (1) ■ Sportangebot: 3.028		
	19.00 – 20.00 Uhr <b>Line Dance Beginner</b> (9) ● Sportangebot: 2.027	19.00 – 20.00 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> (1) ■ Sportangebot: 3.029	18.45 – 20.15 Uhr <b>Hatha Yoga</b> (1) ▲ Kursnummer: 4.621 Kursangebot 12.01.-30.03.23	
	20.00 – 21.00 Uhr <b>Line Dance Fortgeschr.</b> (9) ● Sportangebot: 2.028	18.30 – 20.00 Uhr <b>Zirkel- &amp; Functionaltraining</b> (9) ● Sportangebot: 3.030		18.45 – 21.00 Uhr <b>Akrobatik</b> (6) ● Sportangebot: 5.321
19.00 – 20.00 Uhr <b>Complete Body Workout</b> (6) ● Sportangebot: 1.023	18.45 – 19.45 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> (5) ♥ Sportangebot: 2.221	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fit ab 60</b> (3) ● Sportangebot: 3.025	19.00 – 20.00 Uhr <b>Fitness &amp; Workout</b> (3) ● Sportangebot: 4.023	
20.00 – 21.00 Uhr <b>Functional Fatburn Workout</b> (6) ● Sportangebot: 1.024	19.00 – 20.00 Uhr <b>Dance Workout</b> (3) ■ Sportangebot: 2.022		20.00 – 21.00 Uhr <b>Fatburner</b> (3) ● Sportangebot: 4.024	
	19.00 – 20.15 Uhr <b>Lauftreff VfL93</b> (23) ● Sportangebot: 2.911			
	19.15 – 21.30 Uhr <b>Akrobatik</b> (6) ● Sportangebot: 2.321			
	20.00 – 21.00 Uhr <b>Workout</b> (5) ● Sportangebot: 2.021			

Die Beiträge für die Mitgliedschaft und den einzelnen Sparten sind in der Beitragsordnung aufgeführt:  
Homepage [www.VfL93.de/mitgliedschaft/](http://www.VfL93.de/mitgliedschaft/)

- - Angebote (Turn-Abteilung), inkl. aller Inline-Angebote
- ▲ - Angebote (Gesundheitssport II), inkl. aller ●- und ■-Angebote
- - Angebote (Gesundheitssport I), inkl. aller ●-Angebote
- ♥ - Sonderbereiche: Herzsport, Diabetessport, Orthopädie



Weitere Sportangebote aus den Abteilungen auf der nächsten Seite



# Bewegungsangebote für Kinder

aus den Sportbereichen **Inline Skaten, Judo, Karate, Tanz und Turnen**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5 - 3 Jahre (5) Sportangebot: 1.003	16.15 – 17.15 Uhr <b>Inline-Skaten</b> 5 bis 8 Jahre (5) Sportangebot: 2.005	16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5 bis 3 Jahre (4) Sportangebot: 3.001	16.00 – 17.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 2 - 4 Jahre (5) Sportangebot: 4.001	
17.00 – 18.00 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1,5 - 3 Jahre (5) Sportangebot: 1.004	17.30 – 18.30 Uhr <b>Inline-Skaten</b> 9 bis 14 Jahre (5) Sportangebot: 2.006	17.00 – 18.00 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> 3 bis 6 Jahre (4) Sportangebot: 3.003	17.00 – 18.00 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> 4 - 6 Jahre (5) Sportangebot: 4.002	
16.00 – 17.00 Uhr <b>Fußball-Schule</b> Jahrgang 2017 (4) Sportangebot: 1.103				
17.00 – 18.00 Uhr <b>Fußball-Schule</b> Jahrgang 2016 (4) Sportangebot: 1.101	16.30 – 18.00 Uhr <b>Ju-Jutsu Selbstverteidigung</b> ab 11 Jahre (1) Sportangebot: 2.007	17.00 – 18.00 Uhr <b>Zirkus und Akrobatik</b> Einsteiger – ab 6 Jahre (3) Sportangebot: 3.004	16.30 – 17.30 Uhr <b>Dance for Kids</b> 8 bis 9 Jahre (1) Sportangebot: 4.003	16.45 – 18.00 Uhr <b>Fit for Judo</b> Einsteiger ab 6 Jahre (1) Sportangebot: 5.001
16.30 – 17.30 Uhr <b>Flying Super-Kids</b> 6 – 10 Jahre (3) Sportangebot: 1.007		18.00 – 19.00 Uhr <b>Zirkus und Akrobatik</b> Fortgeschrittene – ab 9 J. (3) Sportangebot: 3.005	17.30 – 18.30 Uhr <b>Teendance</b> ab 10 Jahre (1) Sportangebot: 4.004	
17.00 – 18.00 Uhr <b>Turnen + Spielen</b> 3 - 5 Jahre (6) Sportangebot: 1.005	16.30 – 17.30 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> 3 - 5 Jahre (3) Sportangebot: 2.003	17.00 – 18.30 Uhr <b>Karate</b> ab 6 Jahre (5) Sportangebot: 3.511		
18.00 – 19.00 Uhr <b>Turnen + Spielen</b> 6 - 7 Jahre (6) Sportangebot: 1.006	17.30 – 18.30 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> 3 - 5 Jahre (3) Sportangebot: 2.004	17.00 – 18.00 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> ab 3 Jahre Jahre (7) Sportangebot: 3.008		
17.30 – 19.00 Uhr <b>Fitness und Spiel im Winter</b> Ab 9 Jahre (3) Sportangebot: 1.402	17.00 – 19.00 Uhr <b>Fitness und Spiel im Winter</b> Ab 9 Jahre (6) Sportangebot: 2.402	18.00 – 19.00 Uhr <b>Abenteuerturnen</b> 5 - 8 Jahre (7) Sportangebot: 3.009		

Das Sportangebot wird auf der Homepage veröffentlicht und aktualisiert.

## Sportstätten:

- |  |   |
|--|---|
| (1) Bewegungssaal/ Gymnastiksaal -Barmbeker Str. 62                | (13) Eulenkamp 46   |
| (2) Forsmannstraße 32  | (14) Vogesenstraße  |
| (3) Barmbeker Straße 32  | (15) Genslerstraße 33   |
| (4) Meerweinstraße 28  | (16) Winterhuder Weg 128  |
| (5) Poßmoorweg 22  | (17) Brucknerstraße 1   |
| (6) Poßmoorweg 22 (i. Schulgebäude)                                | (18) WfB Casino, Südring 38                                       |
| (7) Langenfort 68  | (19) Jahnkampfbahn –Stadtspark-                                   |
| (8) Grasweg 72   | (20) Bootshaus -Barmbeker Str. 62                                 |
| (9) Humboldtstraße 89  | (21) Tieloh 28  |
| (10) Benzenbergweg -neue Halle,<br>Guerickeweg/Ecke Kießlingstieg- | (22) Margaretha-Rothe-Gymnasium<br>Eingang Lorichsstr./Langenfort |
| (11) Barmbeker Straße 100 -Haus AB, Raum 115                       | (23) vor Jahnkampfbahn<br>im Stadtpark,                           |
| (12) Borgweg 17 a  | (24) Landhaus Walther (Stadtpark)                                 |
|  | (25) Stadion Borgweg  |



## Badminton

Mo	19.00-21.30	Offen für alle Mannschaftsspieler (22)
Di	17.00-18.30	Jugend U13 (22)
Di	18.00-21.00	Hobby (4)
Di	18.00-20.00	Jugend U19 (22)
Di	19.00-21.30	Mannschaftsspieler im HBV (4)
Di	19.00-21.30	Hobby (17)
Mi	18.00-19.30	Hobby für Fortgeschrittene (22)
Mi	19.30-21.30	Hobby für Einsteiger (22)
Do	19.00-21.30	Fortg. Hobbyspieler, Mannschaftsspieler bis Bezirksliga im HBV (4)
Do	20.00-21.30	Hobby (8)

## Inline-Skaten

Di	16.15–17.30	Inline Skaten Kids 5 – 8 Jahre (5)
Di	17.30–18.30	Inline Skaten Kids 9 - 14 Jahre (5)
Mi	20.00–21.30	Inline Hockey Erwachsene Fortg. (10)
Do	19.30–21.00	Inline Basketball Erwachsene (10)



## Karate

Mo	18.30–20.00	Erwachsene (15)
Mi	17.00–18.30	Kinder ab 6 Jahre + Jugendliche (6)
Mi	15.00-17.00	Erwachsene (Schnupperkurs) (1)
Do	18.30–20.00	Erwachsene (15)

## Volleyball

Mo	19.30-21.30	Mixed Liga (4)
Mo	19.45-21.30	Mixed Hobby (8)
Di	19.30-21.30	Mixed Hobby (16)
Do	20.00-21.30	Mixed Hobby (12)

## Fußball

- Kinder ab Jahrgang 2016
- 1. - 3. Herren • Alte Herren •

Training: Barmbeker Straße, Stadion Borgweg, und Sportplatz Meerweinstraße.  
Die aktuellen Mannschaftstrainingszeiten erhalten Sie über die VfL 93 - Geschäftsstelle.



## Kanusport = Paddeln

Mo	17.30-20.00	Jugendliche (März-Oktober) (20)
Mo	17.30-19.00	Jugendliche (Oktober-März) (3)
Mo	ab 19.00	Erwachsene (20)
Di	17.00-19.30	Jugendliche (März-Oktober) (20)
Di	17.00-19.00	Jugendliche (Oktober-März) (6)
Di	ab 19.00	Erwachsene (20)
Di	ab 19.00	Erwachsene - SUP (20)
Mi	ab 19.00	Erwachsene (20)
Do	ab 19.00	Erwachsene (20)
Fr	18.30-21.00	Kurzboote (20)

## Tischtennis

Mo	18.45-22.00	Erwachsenen Training / Hobby (5)
Do	18.45-22.00	Erwachsenen Training / Hobby (5)

## Öffnungszeiten der Geschäftsstelle (Telefonzeiten können abweichen)

Barmbeker Straße 62 • 22303 Hamburg

Telefon: 279 83 77 • Telefax: 279 00 37 • E-Mail: [info@vfl93.de](mailto:info@vfl93.de) • [www.vfl93.de](http://www.vfl93.de)

Montag	-----	15.00 – 18.00
Dienstag	09.00 – 13.00	15.00 – 19.00
Mittwoch	09.00 – 13.00	-----
Donnerstag	09.00 – 13.00	15.00 – 18.00
Freitag	-----	-----

Die aktuellen Öffnungszeiten der Geschäftsstelle, sowie kurzfristige Änderungen des Sportangebots werden auf der Homepage [www.vfl93.de](http://www.vfl93.de) bekannt gegeben

Stand: 08.03.2023