

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag |
|---|--|--|---|
| | 8.45 – 9.30 Uhr Reha-Sport Herzsport Bewegungssaal Sportangebot: 2.222 außer 08.08. und 15.08. | 9:00 – 10:00 Uhr Wellness-Workout Bewegungssaal Sportangebot: 3.026 | 9.30 – 10.30 Uhr Workout Bewegungssaal Sportangebot: 4.021 |
| 9.30 – 10.30 Uhr Fit am Morgen Gymnastiksaal Sportangebot: 1.021 | 9.45 – 10.30 Uhr Reha-Sport Diabetes Bewegungssaal Sportangebot: 2.224 außer 08.08. und 15.08. | 10.00 – 11.00 Uhr Kraft & Ausdauer Bewegungssaal Sportangebot: 3.027 | ■ 10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 4.022 |
| 10.45 – 11.45 Uhr Fit und beweglich im Alter Gymnastiksaal Sportangebot: 1.022 | 11.00 – 12.00 Uhr Ladies' Hula-Hoop Bewegungssaal Sportangebot: 2.025 | 10.00 -11.00 Uhr Reha-Sport Orthopädie Gymnastiksaal Sportangebot: 3.222 | 11.30 – 12.30 Uhr Senioren-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 4.025 |
| | | 11.00 -12.00 Uhr Rücken-Training & Entspannung Gymnastiksaal Sportangebot: 3.023 | |
| ■ 18.30 – 20.00 Uhr Vinyasa – Yoga Bewegungssaal Sportangebot: 1.623 außer 24.07. | ■ 18.00 – 19.15 Uhr AC Tai-Chi Qigong Winterhuder Weg 128 Sportangebot: 2.024 | 17.15 – 18.15 Uhr Reha-Sport Orthopädie Bewegungssaal Sportangebot: 3.221 | 18.30 – 20.00 Uhr AC Contemporary Dance Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 4.623 außer 20.07./27.07./03.08 |
| | 19.00 – 20.00 Uhr AC Tanz trifft Fitness Barmbeker Straße 32 | 18.30 – 20.00 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik Bewegungssaal Sportangebot: 3.028 außer 09.08./ 16.08./ 23.08. | ■ 18.45 – 20.15 Uhr Hatha-Yoga Bewegungssaal Sportangebot: 4.623 |
| | 18.00 – 21.00 Uhr AC Line Dance Humboldtstr. 89 Sportangebot: 2026, 2027, 2.028 außer 17.07. und 25.07. | Sommerspecial: AC 18.30 – 20.00 Buddy Fit Treffpunkt: Barmbeker Str.62 am 09.08./16.08./23.08./30.08 | |
| 18.30 – 19.30 Uhr AC Power Fitness im Stadtpark Treffpunkt: Landhaus Walter Außer 14.08. und 21.08. | 18.45 – 19.45 Uhr AC Reha-Sport Orthopädie Poßmoorweg 22 Sportangebot: 2.221 | 18.30 – 20.00 Uhr Zirkel- & Functionaltraining Humboldtstr. 89 Sportangebot: 3.030 außer 26.07./02.08./16.08. | |
| 19.30 – 20.30 Uhr AC Power Workout im Stadtpark Treffpunkt: Landhaus Walter Außer 14.08. und 21.08. | 19.00 – 20.15 Uhr AC Meet & Run Treffpunkt: Barmbeker Str. 62 außer 18.07./25.07./01.08. | 19.00 – 20.00 Uhr Fit ab 60 Barmbeker Str. 32 Sportangebot: 3.025 | 19.30 – 20.30 Uhr AC Keep Summer Fit Treffpunkt: Landhaus Walter Außer 27.07./03.08./10.08. |
| | 19.15 – 21.30 Uhr Akrobatik Poßmoorweg 22 (im Schulg.) Sportangebot: 2.321 | | 19.30 – 21.00 Uhr AC Inline-Basketball Benzenbergweg Außer 13.07./20.07./27.07. |



Sonderprogramm Erwachsene
Sommerferien
vom 13.07. – 25.08.2022



Stand 25.07.2023

Weitere Informationen und Anmeldung beim VfL93 Hamburg e.V.
Barmbeker Straße 62 · 22303 Hamburg · Telefon 279 83 77 · info@vfl93.de · www.vfl93.de