

PROGRAMM

Sportliche Vielfalt im Stadtteil

Badminton

Inline-Skaten

Kinder-Turnen

Hula-Hoop

Fußball

JuJutsu

Kanusport

Akrobatik

Karate

Kinder-Tanz

Tischtennis

Line Dance

Volleyball

Fitness

Reha-Herzsport

Pilates

Lauffreff

Reha-Orthopädie

Hatha Yoga

Qi Gong

Gymnastik



...der VfL93 bewegt...

Bewegungsangebote für Kinder

aus den Bereichen Inline Skaten, Judo, Karate, Tanz und Turnen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
16.15 – 17.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre (5) Sportangebot: 1.003	16.15 – 17.15 Uhr Inline-Skaten 5 bis 8 Jahre (5) Sportangebot: 2.005	16.00 – 17.00 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 bis 3 Jahre (4) Sportangebot: 3.001	16.15 – 17.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre (5) Sportangebot: 4.001	
17.15 – 18.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre (5) Sportangebot: 1.004	17.30 – 18.30 Uhr Inline-Skaten 9 bis 14 Jahre (5) Sportangebot: 2.006	17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Turnen 4 bis 6 Jahre (4) Sportangebot: 3.003	17.15 – 18.15 Uhr Kinder-Turnen 4 - 6 Jahre (5) Sportangebot: 4.002	
16.00 – 17.00 Uhr Fußball-Schule Jahrgang 2018 (25) Sportangebot: 1.104		16.00 – 17.00 Uhr Abenteuer - Bewegungslandschaft 6 bis 9 Jahre (6) Sportangebot: 3.006	16.15 – 17.15 Uhr Kinder-Yoga 4 bis 6 Jahre (1) Sportangebot: 4.601	
17.00 – 18.00 Uhr Fußball-Schule Jahrgang 2017 (25) Sportangebot: 1.103	16.30 – 18.00 Uhr Ju-Jutsu Selbstverteidigung ab 11 Jahre (1) Sportangebot: 2.007	17.00 – 18.00 Uhr Zirkus und Akrobatik Einsteiger – ab 6 Jahre (3) Sportangebot: 3.004	17.15 – 18.15 Uhr Kinder-Yoga 7 bis 10 Jahre (1) Sportangebot: 4.602	16.00 – 17.30 Uhr Ju-Jutsu Selbstverteidigung Einsteiger ab 6 Jahre (1) Sportangebot: 5.001
16.30 – 17.30 Uhr Flying Super-Kids 7 – 10 Jahre (3) Sportangebot: 1.007		18.00 – 19.00 Uhr Zirkus und Akrobatik Fortgeschrittene – ab 9 J. (3) Sportangebot: 3.005	16.30 – 18.00 Uhr Zirkus, Spaß & Akrobatik für Groß & Klein 2 bis 99 Jahre (3) Sportangebot: 4.007	17.15 – 18.15 Uhr Eltern-Kind-Turnen 1 bis 3 Jahre (5) Sportangebot: 5.002
17.00 – 18.00 Uhr Turnen + Spielen 3 - 5 Jahre (6) Sportangebot: 1.005	16.30 – 17.30 Uhr Kinder-Turnen 3 - 5 Jahre (3) Sportangebot: 2.003	Karate 16.30 – 17.30 Uhr Anfänger–ab 6 J. (5) 17.30 – 18.30 Uhr Fortgeschrittene–ab 6 J. (5)	17.30 – 18.30 Uhr Dance for Kids 8 bis 9 Jahre Sportangebot: 4.003 Teendance ab 10 Jahre (1) Sportangebot: 4.004	
18.00 – 19.00 Uhr Turnen + Spielen 6 - 7 Jahre (6) Sportangebot: 1.006	17.30 – 18.30 Uhr Kinder-Turnen 4 - 6 Jahre (3) Sportangebot: 2.004	17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Turnen ab 3 Jahre Jahre (7) Sportangebot: 3.008	16.30 – 17.30 Uhr Kids in Action 3 - 5 Jahre (6) Sportangebot: 4.005	
		18.00 – 19.00 Uhr Abenteuerturnen 5 - 8 Jahre (7) Sportangebot: 3.009	17.30 – 18.30 Uhr Kids in Action 3 - 5 Jahre (6) Sportangebot: 4.006	

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 (im Schulgebäude) | (18) WfB Casino, Südring 38 |
| (7) Langenfort 68 | (19) Jahnkampfbahn –Stadtpark- |
| (8) Grasweg 72 | (20) Bootshaus -Barmbeker Str. 62 |
| (9) Humboldtstraße 89 | (21) Tieloh 28 |
| (10) Benzenbergweg -neue Halle,
Guerickeweg/Ecke Benzenbergweg | (22) Margaretha-Rothe-Gymnasium
Eingang Lorichsstr./Langenfort |
| (11) Barmbeker Straße 100 -Haus AB, Raum 115 | (23) vor Jahnkampfbahn
im Stadtpark, |
| (12) Borgweg 17 a | (24) Landhaus Walther (Stadtpark) |
| | (25) Trainingsplatz/Stadion Borgweg |



Sport für Erwachsene

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.45 – 9.30 Uhr Reha-Sport Herzsport 50-75 Watt (1) Sportangebot: 2.222	8.30 – 9.30 Uhr Kraft & Ausdauer (1) Sportangebot: 3.027		
9.30 – 10.30 Uhr Fit am Morgen (1) Sportangebot: 1.021	9.45 – 10.30 Uhr Reha-Sport Diabetes (1) Sportangebot: 2.224	9.30 – 10.30 Uhr Wellness-Workout (1) Sportangebot: 3.026	9.30 – 10.30 Uhr Workout (1) Sportangebot: 4.021	
10.30 – 11.30 Uhr Fit und beweglich im Alter (1) Sportangebot: 1.022	11.00 – 12.00 Uhr Ladies Hula-Hoop (1) Sportangebot: 2.025	10.30 – 11.30 Uhr Pilates (1) Sportangebot: 3.622	10.30 – 11.30 Uhr Wirbelsäulen-Gymnastik (1) Sportangebot: 4.022	
11.00 – 12.00 Gesunder Rücken – Starker Körper (1) Sportangebot: 1.025		10.00 – 11.00 Uhr Reha-Sport Orthopädie (1) Sportangebot: 3.222	11.30 – 12.30 Uhr Senioren-Gymnastik (1) Sportangebot: 4.025	
	18.00 – 18.45 Uhr Body Fitness (1) Sportangebot: 2.030	11.00 – 12.00 Uhr Rücken-Training & Entspannung (1) Sportangebot: 3.023		
	18.45 – 19.30 Uhr Bauch-Beine-Po (1) Sportangebot: 2.031		16.30 – 18.00 Uhr Zirkus, Spaß & Akrobatik für Groß & Klein 2 bis 99 Jahre (3) Sportangebot: 4.007	
	19.30 – 21.00 Uhr Workout (1) Sportangebot: 2.032	17.00 – 18.30 Uhr Senioren-Gymnastik (13) Sportangebot: 3.022	18.30 – 20.00 Uhr Contemporary Dance (6) Sportangebot: 4.027	
18.30 – 20.00 Uhr Yoga - Vinyasa (1) Sportangebot: 1.623	18.00 – 19.00 Uhr Line Dance Anfänger (9) Sportangebot: 2.026	17.15 – 18.15 Uhr Reha-Sport Orthopädie (1) Sportangebot: 3.221		
	19.00 – 21.00 Uhr Line Dance Fortgeschrittene (9) Sportangebot: 2.027 / 2.028			
	18.45 – 19.45 Uhr Reha-Sport Orthopädie (5) Sportangebot: 2.221			
	18.00 – 19.15 Uhr Nordic Walking Treffpunkt: Eingang Stadtpark Kursangebot: 2.922 26.03. – 11.06.2024	18.30 – 20.00 Uhr Zirkel- & Functionaltraining (6) Sportangebot: 3.030	18.45 – 20.15 Uhr Hatha Yoga (1) Sportangebot: 4.623	
19.00 – 20.00 Uhr Complete Body Workout (6) Sportangebot: 1.023			20.00-21.30 Uhr Akrobatik für Anfänger*innen (6) Sportangebot: 4.321	
20.00 – 21.00 Uhr PowerFit (6) Sportangebot: 1.024	19.00 – 20.00 Uhr Dance Workout (3) Sportangebot: 2.022	19.00 – 20.00 Uhr Fit ab 60 (3) Sportangebot: 3.025	19.00 – 20.00 Uhr Fitness & Workout (3) Sportangebot: 4.023	
	19.15 – 21.30 Uhr Akrobatik (6) Sportangebot: 2.321	19.00 – 20.30 Uhr Pilates (1) Sportangebot: 3.621	20.00 – 21.00 Uhr Fatburner (3) Sportangebot: 4.024	

Die Beiträge für die Mitgliedschaft und den einzelnen Sparten sind in der Beitragsordnung aufgeführt:

Webseite: <https://www.vfl93.de/beitragsordnung/>

■ - Angebote inkl. aller Turn-Angebote

♥ - Sonderbereiche: Herzsport, Diabetessport, Orthopädie



Weitere Sportangebote aus den Abteilungen auf der nächsten Seite



Badminton

Mo	19.00-21.30	Offen für alle Mannschaftsspieler (22)
Di	17.00-18.30	Jugend 6-15 Jahre (22)
Di	18.00-21.00	Hobby (4)
Di	18.00-20.00	Jugend 12-21 Jahre (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

Mi	16.30-17.30	Kinder ab 6 J. Anfänger (5)
Mi	17.30-18.30	Kinder ab 6 J. Fortgeschrittene (5)

Volleyball

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

Fußball

- Kinder & Jugend • 1. - 4. 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 • www.vfl93.de

Montag	-----	15.00 – 19.00
Dienstag	09.00 – 12.00	15.00 – 17.00
Mittwoch	09.00 – 12.00	-----
Donnerstag	09.00 – 12.00	15.00 – 19.00
Freitag	-----	-----

Die aktuellen Öffnungszeiten der Geschäftsstelle, sowie kurzfristige Änderungen des Sportangebots werden auf der Homepage www.vfl93.de bekannt gegeben

Stand: 17.04.2024