

# 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 <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	16.15 – 17.15 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 2 - 4 Jahre (5) Sportangebot: 4.001	
17.15 – 18.15 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> 4 bis 6 Jahre (4) Sportangebot: 3.003	17.15 – 18.15 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> 4 - 6 Jahre (5) Sportangebot: 4.002	
16.00 – 17.00 Uhr <b>Fußball-Schule</b> Jahrgang 2018 (25) Sportangebot: 1.104		16.00 – 17.00 Uhr <b>Abenteuer - Bewegungslandschaft</b> 6 bis 9 Jahre (6) Sportangebot: 3.006	16.15 – 17.15 Uhr <b>Kinder-Yoga</b> 4 bis 6 Jahre (1) Sportangebot: 4.601	
17.00 – 18.00 Uhr <b>Fußball-Schule</b> Jahrgang 2017 (25) Sportangebot: 1.103	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	17.15 – 18.15 Uhr <b>Kinder-Yoga</b> 7 bis 10 Jahre (1) Sportangebot: 4.602	16.00 – 17.30 Uhr <b>Ju-Jutsu Selbstverteidigung</b> Einsteiger ab 6 Jahre (1) Sportangebot: 5.001
16.30 – 17.30 Uhr <b>Flying Super-Kids</b> 7 – 10 Jahre (3) Sportangebot: 1.007		18.00 – 19.00 Uhr <b>Zirkus und Akrobatik</b> Fortgeschrittene – ab 9 J. (3) Sportangebot: 3.005	16.30 – 18.00 Uhr <b>Zirkus, Spaß &amp; Akrobatik für Groß &amp; Klein</b> 2 bis 99 Jahre (3) Sportangebot: 4.007	17.15 – 18.15 Uhr <b>Eltern-Kind-Turnen</b> 1 bis 3 Jahre (5) Sportangebot: 5.002
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	<b>Karate</b> 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 <b>Dance for Kids</b> 8 bis 9 Jahre Sportangebot: 4.003  <b>Teendance</b> ab 10 Jahre (1) Sportangebot: 4.004	
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> 4 - 6 Jahre (3) Sportangebot: 2.004	17.00 – 18.00 Uhr <b>Kinder-Turnen</b> ab 3 Jahre Jahre (7) Sportangebot: 3.008	16.30 – 17.30 Uhr <b>Kids in Action</b> 3 - 5 Jahre (6) Sportangebot: 4.005	
		18.00 – 19.00 Uhr <b>Abenteuerturnen</b> 5 - 8 Jahre (7) Sportangebot: 3.009	17.30 – 18.30 Uhr <b>Kids in Action</b> 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,<br>Guerickeweg/Ecke Benzenbergweg | (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) Trainingsplatz/Stadion Borgweg                               |



# Sport für Erwachsene

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	8.45 – 9.30 Uhr <b>Reha-Sport Herzsport</b> 50-75 Watt (1) Sportangebot: 2.222	8.30 – 9.30 Uhr <b>Kraft &amp; Ausdauer</b> (1) Sportangebot: 3.027		
9.00 – 10.00 Uhr <b>Fit am Morgen</b> (1) Sportangebot: 1.021	9.45 – 10.30 Uhr <b>Reha-Sport Diabetes</b> (1) Sportangebot: 2.224	9.30 – 10.30 Uhr <b>Wellness-Workout</b> (1) Sportangebot: 3.026	9.30 – 10.30 Uhr <b>Workout</b> (1) Sportangebot: 4.021	
10.00 – 11.00 Uhr <b>Fit und beweglich im Alter</b> (1) Sportangebot: 1.022	11.00 – 12.00 Uhr <b>Ladies Hula-Hoop</b> (1) Sportangebot: 2.025	10.30 – 11.30 Uhr <b>Pilates</b> (1) Sportangebot: 3.622	10.30 – 11.30 Uhr <b>Wirbelsäulen-Gymnastik</b> (1) Sportangebot: 4.022	
11.00 – 12.00 <b>Gesunder Rücken – Starker Körper</b> (1) Sportangebot: 1.025		10.00 – 11.00 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> (1) Sportangebot: 3.222	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	11.00 – 12.00 Uhr <b>Rücken-Training &amp; Entspannung</b> (1) Sportangebot: 3.023		
	18.45 – 19.30 Uhr <b>Bauch-Beine-Po</b> (1) Sportangebot: 2.031		16.30 – 18.00 Uhr <b>Zirkus, Spaß &amp; Akrobatik für Groß &amp; Klein</b> 2 bis 99 Jahre (3) Sportangebot: 4.007	
	19.30 – 21.00 Uhr <b>Workout</b> (1) Sportangebot: 2.032	17.00 – 18.30 Uhr <b>Senioren-Gymnastik</b> (13) Sportangebot: 3.022	18.30 – 20.00 Uhr <b>Contemporary Dance</b> (6) Sportangebot: 4.027	
18.30 – 20.00 Uhr <b>Yoga - Vinyasa</b> (1) Sportangebot: 1.623	18.00 – 19.00 Uhr <b>Line Dance</b> Anfänger (9) Sportangebot: 2.026	17.15 – 18.15 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> (1) Sportangebot: 3.221		
	19.00 – 21.00 Uhr <b>Line Dance</b> Fortgeschrittene (9) Sportangebot: 2.027 / 2.028			
	18.45 – 19.45 Uhr <b>Reha-Sport Orthopädie</b> (5) Sportangebot: 2.221			
	18.00 – 19.15 Uhr <b>Nordic Walking</b> Treffpunkt: Eingang Stadtpark Kursangebot: 2.922 26.03. – 11.06.2024	18.30 – 20.00 Uhr <b>Zirkel- &amp; Functionaltraining</b> (6) Sportangebot: 3.030	18.45 – 20.15 Uhr <b>Hatha Yoga</b> (1) Sportangebot: 4.623	
19.00 – 20.00 Uhr <b>Complete Body Workout</b> (6) Sportangebot: 1.023			20.00-21.30 Uhr <b>Akrobatik</b> (6) Sportangebot: 4.321	
20.00 – 21.00 Uhr <b>PowerFit</b> (6) Sportangebot: 1.024	19.00 – 20.00 Uhr <b>Dance Workout</b> (3) Sportangebot: 2.022	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	
	19.15 – 21.30 Uhr <b>Akrobatik</b> (6) Sportangebot: 2.321	19.00 – 20.30 Uhr <b>Pilates</b> (1) Sportangebot: 3.621	20.00 – 21.00 Uhr <b>Fatburner</b> (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](mailto:info@vfl93.de) • [www.vfl93.de](http://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](http://www.vfl93.de) bekannt gegeben

Stand: 13.06.2024