



## Allermöhe, Altengamme, Bergedorf, Billwerder, Curslack, Kirchwerder, Lohbrügge, Neuengamme, Ochsenwerder, Vier- und Marschlande

---

### SC Vier- und Marschlande

Auf den Sülzbrack 2, 21037 Hamburg, Telefon: 040 / 723 99 29

E-Mail: [vorstand@scvm.de](mailto:vorstand@scvm.de), Internet: [www.scvm.de](http://www.scvm.de)

Geschäftszeiten: Di. 17 – 19, Mi. 9 – 12 Uhr

**Sportangebot:** Damen- und Herren-Gymnastik 50+, Ausgleichsgymnastik für Damen 50 – 99, Senioren-Spaß-Gymnastik nach fernöstlicher Art

---

### SV Altengamme

Altengammer Hauptdeich 44, 21039 Hamburg, Telefon: 040 / 79 41 00 80

E-Mail: [info@sv-altengamme.de](mailto:info@sv-altengamme.de), Internet: [www.sv-altengamme.de](http://www.sv-altengamme.de)

Geschäftszeiten: Mo. 20 – 22, Do. 9 – 12 Uhr

**Sportangebot:** Gymnastik für Senioren

---

### SV Nettelburg/Allermöhe

Katendeich 14, 21035 Hamburg, Telefon: 040 / 735 32 00

E-Mail: [info@svna.de](mailto:info@svna.de), Internet: [www.svna.de](http://www.svna.de)

Geschäftszeiten: Mo. 18 – 20:30, Di. 15 – 17:30, Mi. 9:30 – 11:30 Uhr

**Sportangebot:** Fitness-Gesundheit-Freizeit-Sport für Senioren, Bewegung für Senioren, Seniorencafé, Spielenachmittag für Senioren

---

### TSG Bergedorf

Bult 8, 21029 Hamburg, Telefon: 040 / 725 49 50

E-Mail: [info@tsg-bergedorf.de](mailto:info@tsg-bergedorf.de), Internet: [www.tsg-bergedorf.de](http://www.tsg-bergedorf.de)

Geschäftszeiten: Mo. 9 – 12 und 14 – 20, Di. – Fr. 9 – 12 und 14 – 17 Uhr

**Sportangebot:** diverse Angebote in „Aktiv älter werden“ z.B. Fit50+, Seniorentanz, Herz-Kreislauf+ Kraft für Ältere, Gymnastik für Ältere, Gymnastik + Faustball für Ältere, Reisen 60+, Ausflüge/Besichtigungen, Wanderungen/Radreisen

---

### VfL Lohbrügge

Binnenfeldredder 9, 21031 Hamburg, Telefon: 040 / 72 41 02 80

E-Mail: [geschaeftsstelle@vfl-lohbruegge.de](mailto:geschaeftsstelle@vfl-lohbruegge.de), Internet: [www.vfl-lohbruegge.de](http://www.vfl-lohbruegge.de)

Geschäftszeiten: Mo. 16:30 – 18:30, Mi. 10 – 12, Do. 16:30 – 18:30 Uhr

**Sportangebot:** Fit ab 50

---