

Wassergymnastik

Mi 18.00-19.00 Uhr Halle K
Mi 19.00-19.45 Uhr Halle K
Mi 19.45-20.30 Uhr Halle K
Mi 20.30-21.15 Uhr Halle K
z. Zt. keine freien Plätze

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

Di 09.00-11.00 Uhr (jeweils drei Gruppen)
Di 17.00-18.30 Uhr (jeweils zwei Gruppen)
Do 09.00-11.00 Uhr (jeweils drei Gruppen)
in Hermsdorf

Auskünfte: Schwimmabteilung
Sabine Strauch 404 17 55

Do 16.15-17.00 Uhr Schwimmbad
Märkisches Viertel

Auskünfte: Heidi Altmann 404 39 40

Wirbelsäulengymnastik (Kurs)

diverse Termine tagsüber
Di 20.00-21.30 Uhr Halle A
Mi 20.00-21.30 Uhr Halle C
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Erika Schindler 404 65 74

Haltung bewahren durch gezielten Muskelaufbau

Do 17.00-18.30 Uhr Halle C
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Barbara Zimmerer 401 36 44

Yoga (Kurs)

Di 18.15-19.45 Uhr Halle A
Do 20.00-21.30 Uhr Halle C
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Astrid Reich 404 44 29

Sportstätten

Gustav-Dreyer-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 31
Richard-Keller-Schule, Olafstraße 32
Georg-Herwegh-Schule, Fellbacher Straße 18
Grundschule in den Rollbergen, Waldshuter Zeile 6, Titiseestraße
Grundschule am Fließtal, Seebadstraße 42 - 43
Schule am Park Eichborndamm 276 - 284
Carl-Benz-Schule (kleine Halle), Heidenheimer Str. 53 - 55
Carl-Benz-Schule (große Halle), Heidenheimer Str. 53 - 55
Toulouse-Lautrec-Schule, Miraustr. 120, Schwimmhalle
Sportplatz Heidenheimer Straße
Renée-Sintenis-Schule, Laurinsteig 39 - 45
Gemeindesaal Zeltinger Platz
Sporthalle Nimrodstraße 14-16

Kürzel

A
B
C
D
F
G
I
J
K
L
M
N
O

Verein für Bewegungsspiele Hermsdorf e.V.

Wir sind virtuell auch im Internet unter:

<http://www.vfbhermsdorf.de>

und persönlich in der

Geschäftsstelle: Karin Neumann
Freiherr-vom-Stein-Str. 31A, 13467 Berlin

Telefon: 404 53 58 • Fax: 404 02 97

Email: vfb-hermsdorf@t-online.de

Öffnungszeiten:

Mo. 10.00 - 12.00 Uhr

Di. 16.00 - 20.00 Uhr

Mi., Do., Fr. 10.00 - 12.00 Uhr
zu erreichen.

Das aktuelle Sportangebot im VfB Hermsdorf e.V.

Stand
Oktober
2011



Was Wann Wo

Atem und Körper entspannt in Bewegung

Do 19.45-21.15 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Heidi Krull 404 36 09

Autogenes Training (Kurs)

Di 20.00-21.30 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Barbara Zimmerer 401 36 44

Badminton

Mo 18.30-19.40 Uhr Jugend allgemein
Mo 18.30-19.40 Uhr fortgeschrittene Jugend
Mo 19.40-22.00 Uhr Erwachsene
Mi 18.30-19.30 Uhr fortgeschrittene Schüler u. 15 J.
Mi 18.30-19.30 Uhr fortgeschrittene Jugend
Mi 19.30-22.00 Uhr Erwachsene
Sa 12.00-14.00 Uhr Schüler, Jugend allgemein
Sa 14.00-16.00 Uhr (18.00) Freizeittreff
Anfänger bitte am Montag kommen

Halle: J

Auskünfte:

Schüler + Jugend: Malte Schutz van Endert 436 23 41
Erwachsene: Matthias Schwach 30 81 29 50

Basketball

Mädchen und Jungen
Frauen und Männer
Auskünfte:
Moritz Aleithe 0173 614 55 71

Eltern-Kind-Turnen

Di 16.00-17.00 Uhr Halle A
Di 17.00-18.00 Uhr Halle A
Mi 15.30-16.30 Uhr Halle A
Do 16.00-17.00 Uhr Halle A
Do 17.00-18.00 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53

Fitness

Body-fit
Mo 18.30-20.00 Uhr Halle C

Fitnessstraining
Mo 18.00-19.30 Uhr Halle A

Gesund und fit "Joyrobic"
Di 10.00-11.00 Uhr Halle N

Fit forever
Di 20.15-21.15 Uhr Halle A

Fitness und Workout
Mi 18.45-19.45 Uhr Halle A

Herz/Kreislauf + Fitness
Mi 20.00-21.30 Uhr Halle A

Fitness für sie und ihn
Mi 20.00-21.30 Uhr Halle M

Bauch - Beine - Po / Rücken
Do 19.00-20.00 Uhr Halle D

Aerobic
Fr 13.00-14.00 Uhr Halle O

Fit für jedermann (ab 21.10.)
Fr 18.00-20.00 Uhr Halle I

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04
Erika Schindler 404 65 74

Freizeit-Spiele

Prellball
Fr 20.00-21.30 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Renate Hahn 451 01 30

Volleyball (keine Anfänger)
Mo 20.00-21.30 Uhr Halle F
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Bettina Bodem 45 02 21 04

Fußball - Jugend

Mädchen und Jungen 4-18 Jahre
Auskünfte: Christian Schmidt 404 55 87

Fußball - Männer

Auskünfte: Bernd Polomka 404 05 10

Gymnastik

Gymnastik für jedermann

Di 19.00-20.00 Uhr Halle D

Fit im Alter

Di 18.15-19.45 Uhr Halle A

Pflegerische Gymnastik

Di 09.00-10.00 Uhr Halle N

Gymnastik für Senioren

Do 18.15-19.15 Uhr Halle A

50plus

Do 18.30-20.00 Uhr Halle C

Gymnastik-Fitness 50plus

Do 20.00-21.30 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04
Erika Schindler 404 65 74

Handball

Mädchen und Jungen
Frauen, Männer, Alte Herren
Auskünfte:

Mädchen: Antje Bottke 48 47 65 96

Jungen: Jörg Szymanski 0178 / 806 41 58

Erwachsene: Manfred Ertel 74 76 09 48

Kegeln (Herren)

Trainingsorte und -zeiten bitte erfragen
Auskünfte: Harry Werner 30 10 72 50

Leichtathletik

Kleinkinder 4-6 Jahre

Fr 16.00-18.00 Uhr (2 Gruppen) Halle I
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53

Kinder 7-11 Jahre

Fr 17.00-19.00 Uhr (2 Gruppen) Halle A

Kinder 12-14 Jahre

Fr 17.00-18.00 Uhr Halle C

Jugendliche ab 15 Jahre
Fr 19.00-20.00 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Bruno Sternberg 401 22 90 (Kinder 7-14)
Patrick Werner 401 92 94 (Jugendliche ab 15)

Nordic-Walking

Mi 10.00-11.30 Uhr Ort bitte erfragen bei
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53
Jutta Günther 404 57 60

Pilates & Co (Kurs)

Mi 20.00 - 21:00 Uhr Halle F
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

Prellball

Do 20.00-21.30 Uhr Halle A
Auskünfte: Joachim Kuhlen 251 15 13

Qi Gong (Kurs)

Mo 18.00-19.30 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Uwe Viert 404 06 03

Rücken intensiv (Kurs)

Di 17.30-18.45 Uhr Halle A
Di 18.45-20.00 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

Rund um den Ball (Kinder 4-6 Jahre)

Mi 16.00-17.00 Uhr Halle A
Mi 17.00-18.00 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Lando Schebsdat 46 99 68 89

Schach

Di ab 19.00 Uhr ältere Jugend + Erwachsene
Do ab 19.00 Uhr ältere Jugend + Erwachsene
Seniorenfreizeitstätte Hermsdorf
Berliner Str. 105/107
Auskünfte: Arnim Zöller 436 13 39

Seniorenwandern

jeden 3. Dienstag im Monat
Auskünfte: Lothar Herz 411 27 59

Schwimmen

Mo 16.00-17.00 Uhr Lehrschwimmen Anfänger
Trainingsgruppe Anfänger
Mo 17.00-18.00 Uhr Lehrschwimmen Fortgeschrittene
Leistungsgruppen
Do 16.00-17.00 Uhr Trainingsgruppe Anfänger
Trainingsgruppe Fortgeschrittene
Do 17.00-18.00 Uhr Leistungsgruppen
Trainingsgruppe Fortgeschrittene
Do 18.00-19.00 Uhr Lehrschwimmen Anfänger
Leistungsgruppen
Fr 19.00-21.30 Uhr Leistungsgruppen
Trainingsgruppe Fortgeschrittene
Erwachsene
Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel
Auskünfte: Holger Lange 033056/24104

Übrigens: Mitglieder des Vereins erhalten 6 mal im Jahr kostenlos die Vereinszeitung ROT-WEISS mit vielen aktuellen Informationen aus dem Vereinsleben.

für Anfänger: Sabine Strauch 404 17 55
für Freischwimmer: Marion Meier 033056/76386
Sa 11.00-13.00 Uhr Schwimmen für alle Mitgl.
Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel
Auskünfte: Jens Langendorf 411 87 36

Sportabzeichen (nur im Sommerhalbjahr)

Fr 18.00-20.00 Uhr Platz L
Auskünfte: Abteilung Turnen- und Gymnastik
Detlef Salchow 401 36 44

Sportliches Wandern

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Geschäftsstelle 404 53 58

Step-Aerobic (Kurs)

Mo 20.15-21.15 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Regina Jankowski 404 29 25

Tai Chi Chuan (Kurs)

Mo 19.45-21.15 Uhr Halle A
Do 18.00-19.30 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Uwe Viert 404 06 03

Tanzen

Tanzen für Kids (6-9 Jahre)

Fr 16.00-17.00 Uhr Halle A

Hip-Hop Move (ab 13 Jahre)

Fr 16.00-17.30 Uhr Halle A

Streetdance ab 15 Jahre (G6)

Sa 13.00-14.30 Uhr Halle A

Streetdance ab 16 Jahre „Dancertas“

Fr 17.30-19.00 Uhr Hall A

Tanzgruppe „KAY Stylz“

Mi 18.00-19.30 Uhr Halle A
Sa 11.00-13.00 Uhr Halle A

Orientalischer Tanz

Mo 16.30-18.00 Uhr Kinder ab 6 Jahre Halle A
Mi 19.30-21.00 Uhr Erwachsene Halle A

Tanzgruppe „Seniorinas“

Mo 15.30-16.30 Uhr Halle A

Tanz-Mix 50+

Mo 16.30-18.00 Uhr Halle A

Gesellige Tänze 50+ (Kurs)

Do 17.00-18.30 Uhr Erwachsene Halle C

Showtanzgruppe „Spotlights“

Mo 19.00-21.00 Uhr Halle G
Do 19.30-21.00 Uhr Sporthalle Tietzia

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

Tennis

Auskünfte:
Abteilungsleiterin Marina Dange 40 63 25 81
Jugendwart Peter Lundie 033056/180268

Tischtennis

Mo 19.30-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Mi 17.00-19.00 Uhr Schüler + Jugendl. Halle A
Mi 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Fr 17.00-19.00 Uhr Schüler + Jugendl. Halle A
Fr 17.00-19.00 Uhr **Schülerinnen**, Schüler
+ Jugendliche Halle A
Fr 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Neue Trainingsteilnehmer bitte im voraus anmelden!
Auskünfte u. Anmeldung: Jörn Bollweg 54 73 95 24

Turnen

Mo 17.00-18.00 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle C
Di 16.00-17.00 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle A
Di 17.00-18.00 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle A
Do 16.30-18.00 Uhr Mädchen 5-11 Jahre Halle A
Do 18.00-19.30 Uhr Mädchen 12-15 Jahre Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53

Walking

Dienstag und Donnerstag Zeit erfragen
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Klaus-Peter Buley 404 40 93
So 09.45 Uhr
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Margot Kroworz 404 32 31
Treffpunkt: Parkplatz
Schulzendorfer Straße