

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 drei Gruppen)
Do 09.00-11.00 Uhr (jeweils drei Gruppen)
in Hermsdorf

Auskünfte: Schwimmabteilung
Sabine Strauch 404 17 55

Wirbelsäulengymnastik (Kurs)

diverse Termine tagsüber
Di 19.30-21.00 Uhr Halle E
Mi 20.00-21.30 Uhr Halle B

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Erika Schindler 404 65 74

Haltung bewahren durch gezielten Muskelaufbau
Do 16.00-17.30 Uhr Halle I

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Barbara Zimmerer 403 36 76

Yoga (Kurs)

Mo 19.45-21.15 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
Fürst-Donnersmarck-Haus, Wildkanzelweg 28
Grundschule am Fließtal, Seebadstraße 42 - 43
Schule am Park Eichborndamm 276 - 284
Sporthalle Uranusweg, Sportplatz Scharnweberstraße
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

Kürzel

A
B
C
D
E
F
G
H
I
J
K
L
M

Verein für Bewegungsspiele Hermsdorf e.V.

Wir sind virtuell auch im Internet unter:

<http://www.vfbhermsdorf.de>

und persönlich in der

Geschäftsstelle: 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
November
2006



Was Wann Wo

Atem und 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

Bei Interesse melden bei: Barbara Zimmerer
403 36 76 (Abteilung Turnen und Gymnastik)

Badminton

Mo 17.00-18.30 Uhr Schüler unter 15 Jahre
Mo 18.30-19.40 Uhr Jugend allgemein
Mo 18.30-19.40 Uhr (fortgeschrittene) Jugend
Mo 19.40-22.00 Uhr Erwachsene
Mi 17.00-19.00 Uhr (fortgeschrittene) Schüler u. 15 J.
Mi 18.00-19.30 Uhr Jgd. Fortgeschrittene
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

Halle: J

Auskünfte:

Schüler + Jugend: Björn Lamprecht 39 82 63 44
Erwachsene: Matthias Schwoch 30 81 29 50

Bewegung-Spiel-Spaß

Kinder von 6-9 Jahren

Di 17.30-18.30 Halle C

Für die ganze Familie

So 10.00-11.00 Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

Basketball

Zwerge Jahrgang 1996 und jünger
Mädchen und Jungen
Frauen und Männer

Auskünfte:

Alan Ibrahimagic 44 71 66 81

Eltern-Kind-Turnen

Mo 17.00-18.00 Uhr Halle C
Di 15.45-16.45 Uhr Halle A
Di 16.45-17.45 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
Fr 10.30-11.30 Uhr Halle H

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann (vorm.) 411 32 55

Fitness

Fitnessstraining

Mo 18.00-19.30 Uhr Halle A

Body-fit

Mo 18.30-20.00 Uhr Halle C

Gesund und fit "Joyrobic"

Di 10.00-11.00 Uhr Halle E

Fit forever

Di 20.00-21.00 Uhr Halle D

Herz/Kreislauf + Fitness

Mi 18.45-19.45 Uhr Halle A

Mi 20.00-21.30 Uhr Halle A

Fitness für sie und ihn

Mi 20.00-21.30 Uhr Halle M

Aerobic

Do 08.15-09.15 Uhr Halle B

Bauch - Beine - Po

Do 20.00-21.00 Uhr Halle D

Fitness für jedermann

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
Mi 20.00-21.30 Uhr Halle F
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Anita Czerny 402 63 44

Fr 19.00-21.30 Uhr Halle B
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Heidrun Zincke 43 77 68 52

Fußball - Jugend

Mädchen und Jungen 4-18 Jahre
Auskünfte:
Stefan Heidrich 033056/435833

Fußball - Männer

Auskünfte:
Stefan Broszeit 40 71 22 59

Gymnastik

Gymnastik für jedermann
Di 19.00-20.00 Uhr Halle D

Fit im Alter
Di 18.00-19.30 Uhr Halle A

Pflegerische Gymnastik
Mi 09.00-10.00 Uhr Halle E

Gymnastik für Senioren
Do 18.00-19.00 Uhr Halle A

50plus
Do 18.30-20.00 Uhr Halle C

Gymnastik-Fitness
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 Botke 48 47 65 96
Jungen: Dirk Ertel 403 89 51
Erwachsene: Manfred Ertel 74 76 09 48

Kegeln (Herren)

Mi 19.00-23.00 Uhr
Kegelsporthalle Anhalter Bahnhof
Stresemannstr. 68-76

Auskünfte: Werner Doering 401 68 25

Lauftreff

Mi 18.30 Sportplatz Hatzfeldtallee

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Thomas Hieronymus 404 99 39

Leichtathletik (ab Oktober)

Kleinkinder 4-6 Jahre
Fr 15.00-16.00 Uhr Halle A
Fr 16.00-17.00 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann (vorm.) 411 32 55

Kinder 7-11 Jahre und Jugendliche
Fr 17.00-18.00 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Martin Brandt 491 76 31

Nordic-Walking

Mi 10.00-11.30 Uhr Ort bitte erfragen bei
Sabine Scholkmann (vorm.) 411 32 55
Jutta Günther 404 57 60

Prellball

Mi 20.00-21.30 Uhr Halle C

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

Schach

Di ab 18.00 Uhr Kinder und jüngere Jugend
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

Schwimmen

Mo 16.00-17.00 Uhr Erwachsene
Lehrschwimmen Anfänger
Trainingsgruppe Anfänger

Mo 17.00-18.00 Uhr Erwachsene
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 Leistungsgruppen
Fr 20.00-21.30 Uhr Leistungsgruppen
Trainingsgruppe Fortgeschrittene
Erwachsene

Sa 11.00-13.00 Uhr Freizeitschwimmen für alle Mitgl.

Trainingsort: Kombibad Seestr. 80
Auskünfte: Sabine Strauch 404 17 55
Ralf Moritz 412 97 73

Eltern/Kind/Schwimmen

Eltern/Kind/Wassereinführung ab 3 Jahre
Di 16.00-16.30 Uhr
Di 16.45-17.15 Uhr
in Hermsdorf

Auskünfte: Sabine Strauch 404 17 55

Skigymnastik (Kurs ab 17.10.)

Di 20.15-21.15 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

Sportliches Wandern

Jeden 3. Samstag ca. 15-24 km

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Geschäftsstelle 404 53 58

Step-Aerobic (Kurs)

Do 20.00-21.30 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
A. Malchow-Junker 404 46 56

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

Bewegung nach Musik

Mi 15.45-17.00 Uhr Kinder 4-6 Jahre Halle A
Mi 17.15-18.30 Uhr Kinder 7-9 Jahre Halle A
Tanzen wie „Shakira“
Di 17.30-19.00 Uhr Jugendliche 9-12 J. Halle A

Hip-Hop Move
Fr 15.30-17.00 Uhr Jugendliche 12-14 J. Halle A
Streetdance

Mi 16.30-18.00 Uhr Jugendliche ab 14 J. Halle A
Mi 18.00-19.30 Uhr Jugendliche ab 14 J. Halle A
Fr 16.00-18.00 Uhr Jugendliche ab 16 J. 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
(Nur für Teilnehmer der Gruppe „Neue Tänze“)

Tänze für Erwachsene
Mo 16.30-18.00 Uhr Halle A

Neue Tänze
Do 17.00-18.30 Uhr Erwachsene Halle C
Showtanzgruppe „Spotlights“
Do 19.45-21.30 Uhr

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

Tennis

Auskünfte:
Abteilungsleiter Frank Seefluth 40 53 64 41
Jugendwartin Marina Dange 40 63 25 81

Tischtennis

Mo 16.00-19.30 Uhr Kinder/Jugend Halle A
Mo 19.30-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Mi 17.00-19.30 Uhr Kinder/Jugend Halle A
Mi 19.30-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Fr 18.00-19.00 Uhr Kd/Jgd auf Anfrage Halle A
Fr 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A

Auskünfte: Roland Halfar 40 58 54 10
Stefan Staamann 033056/437549

Turnen

Di 16.45-17.45 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle A
Di 17.15-18.15 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle H
Di 18.00-20.00 Uhr Jungen 6-14 Jahre Halle A
Di 20.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Do 16.30-18.00 Uhr Mädchen 5-12 Jahre Halle A
Do 17.00-18.00 Uhr Kleinkinder 3-6 Jahre Halle C
Do 18.00-19.30 Uhr Mädchen ab 11 Jahre Halle A
Fr 16.00-17.00 Uhr Kleinkinder 4-6 Jahre Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann (vorm.) 411 32 55

Walking

Dienstag und Donnerstag 17.00 Uhr

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Klaus-Peter Buley 404 40 93

So 09.45-11.00 Uhr

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Margot Kroworz 404 32 31

Treffpunkt: Parkplatz
Schulzendorfer Straße