

## 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](mailto: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