

## 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

## Wirbelsäulengymnastik (Kurs)

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

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)

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  
Oktober  
2007



## Was Wann Wo

## Atem und Bewegung

Do 19.45-21.15 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Heidi Krull 404 36 09

## 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 Uhr Halle C

**Für die ganze Familie**

So 10.00-11.00 Uhr 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 (auf Anfrage)

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

**Sommerfitness (Kurs ab 17.04.-09.10.07)**

Di 20.15-21.15 Uhr Halle A

**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

**Bauch - Beine - Po**

Do 20.00-21.00 Uhr Halle D

**Aerobic**

Fr 10.30-11.30 Uhr Halle B

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: Bernd Polomka 404 05 10

## 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 Bottke 48 47 65 96  
Jungen: Dirk Ertel 403 89 51  
Erwachsene: Manfred Ertel 74 76 09 48

## Kegeln (Herren)

Mi 16.00-19.00 Uhr  
Kegelsporthalle Anhalter Bahnhof  
Stresemannstr. 68-76  
Mi 17.30-20.00 Uhr  
Schulzen's Kegelpinte, Schubartstr. 55  
Auskünfte: Werner Doering 401 68 25

## Lauftreff

Zeit und Ort bitte erfragen  
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Thomas Hieronymus 404 99 39

## Lauftreff für Frauen

Zeit und Ort bitte erfragen  
Auskünfte: Abteilung Turnen- und Gymnastik  
Brigitte Hörber 404 11 50

## Leichtathletik (ab 1.10. Hallentraining)

**Kleinkinder 4-6 Jahre**  
Fr 15.30-16.30 Uhr Halle A  
Fr 16.30-17.30 Uhr Halle A  
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Sabine Scholkmann (vorm.) 411 32 55

**Kinder 7-9 Jahre und Jugendliche**  
Fr 16.00-17.00 Uhr Halle I  
Fr 17.00-18.00 Uhr Halle I  
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Thomas Hieronimus 404 99 39

**Kinder 10-11 Jahre und Jugendliche bis 15 Jahre**  
Fr 17.00-18.00 Uhr Halle A  
Fr 18.00-19.00 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 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 19.00-21.30 Uhr Leistungsgruppen  
Trainingsgruppe Fortgeschrittene  
Erwachsene

Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel  
Auskünfte: Sabine Strauch 404 17 55  
Ralf Moritz 412 97 73  
Sa 11.00-13.00 Uhr Freizeitschwimmen für alle Mitgl.  
Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel  
Auskünfte: Peter Garken 404 23 56

**Eltern/Kind/Schwimmen**  
Eltern/Kind/Wassereinführung ab 3 Jahre  
Di 16.30-17.00 Uhr  
in Hermsdorf  
Auskünfte: Sabine Strauch 404 17 55

## Skigymnastik (Kurs ab 23.10.)

Di 20.30-21.30 Uhr Halle A  
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Gudrun Ehren 404 60 04

## Sportabzeichen

nur im Sommerhalbjahr

## 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

**Tanzen für Kids (6-9 Jahre)**  
Fr 16.00-17.00 Uhr 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 17.30-19.30 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“

Mo 19.00-21.00 Uhr Halle G  
Do 19.45-21.30 Uhr (Tietzstraße)

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

Mo 17.00-18.00 Uhr Kleinkinder 4-6 Jahre Halle C  
Di 16.45-17.45 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle A  
Di 17.15-18.15 Uhr Kinder 3-5 Jahre Halle H  
Di 18.00-20.00 Uhr Jungen 6-14 Jahre Halle A  
Di 20.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A  
Mi 16.30-17.30 Uhr Kleinkinder 3-6 Jahre Halle A  
Do 16.30-18.00 Uhr Mädchen 5-12 Jahre Halle A  
Do 18.00-19.30 Uhr Mädchen ab 11 Jahre Halle A  
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Sabine Scholkmann (vorm.) 411 32 55

## Walking

Dienstag und Donnerstag Zeit erfragen  
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Klaus-Peter Buley 404 40 93

So 10.00 Uhr  
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Margot Kroworz 404 32 31  
Treffpunkt: Parkplatz  
Schulzendorfer Straße