

Do 16.15-17.00 Uhr Schwimmbad Märkisches Viertel

Auskünfte: Heidi Altmann 404 39 40

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)

Di 18.45-20.00 Uhr Halle B
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
Mai
2009



Atem und Bewegung

Do 19.45-21.15 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Heidi Krull 404 36 09

Was Wann Wo

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
Anfänger bitte am Montag kommen

Halle: J

Auskünfte:

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

Basketball

Mädchen und Jungen
Frauen und Männer

Auskünfte:

Alan Ibrahimagic 0179 453 71 04

Beckenbodentraining (Kurs)

Di 19.00-20.15 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

Bewegung-Spiel-Spaß

Kinder von 6-9 Jahren

Di 17.30-18.30 Uhr Halle C

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

Eltern-Kind-Turnen

Mo 17.00-18.00 Uhr Halle C

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 E

Sommerfitness mit Dennis

Di 20.30-21.30 Uhr Halle A

Fit forever

Di 20.15-21.15 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

Bauch - Beine - Po

Do 19.00-20.00 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
Bettina Bodem 40 52 21 04

Fr 19.00-21.30 Uhr Halle B

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Heidrun Zincke 033056 / 433 281

Fußball - Jugend

Mädchen und Jungen 4-18 Jahre
Auskünfte: Bernd Polomka 404 05 10

Fußball - Männer

Auskünfte:
Robert Baumert 0173/2156859

Gymnastik

Gymnastik für jedermann

Di 19.00-20.00 Uhr Halle D

Fit im Alter

Di 18.15-19.30 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: Jörg Szymanski 0178 / 806 41 58

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: Harry Werner 30 10 72 50

Lauftreff für Frauen

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

Leichtathletik

Kleinkinder 4-6 Jahre

Fr 16.00-17.00 Uhr Halle C

Fr 17.00-18.00 Uhr Halle C

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53

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

Fr 17.00-18.00 Uhr Halle A

und Jugendliche bis 15 Jahre

Fr 18.00-19.00 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Martin Brandt 600 55 154

Nordic-Walking

Mi 10.00-11.30 Uhr Ort bitte erfragen bei
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53
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 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: Ralf Moritz 412 97 73
für Anfänger: Sabine Strauch 404 17 55
für Freischwimmer: Marion Meier 033056/76386

Sa 11.00-13.00 Uhr Freizeitschwimmen für alle Mitgl.
Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel
Auskünfte: Jens Langendorf 411 87 36

Skigymnastik (nur im Winterhalbjahr)

Sportabzeichen (ab 03.04.2009)

Fr 18.00-20.00 Uhr Platz L

Auskünfte: Abteilung Turnen- und Gymnastik
Detlef Salchow 401 36 44

Sportliches Wandern

Jeden 3. Samstag
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Geschäftsstelle 404 53 58

Step-Aerobic (Basic-Kurs)

Mo 20.15-21.15 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

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

Fr 16.00-17.30 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

Tanzgruppe Female Style

Sa 12.00-14.00 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

(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 19.30-21.00 Uhr Halle A

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 16.30-18.30 Uhr Schüler bis 12 J. Halle A
Mo 17.30-19.30 Uhr Jugendl. 13-17 J. Halle A
Mo 19.30-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Mi 17.00-18.30 Uhr Jugendl. 13-17 J. Halle A
Mi 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Fr 16.30-17.30 Uhr Schüler bis 12 J. Halle A
Fr 17.30-18.30 Uhr Jugendl. 13-17 J. Halle A
Fr 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Anfänger bitte am Montag kommen!
Auskünfte: Jörn Bollweg 54 73 95 24

Turnen

Mo 17.00-18.00 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle C
Di 16.00-18.00 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle A
Di 17.15-18.15 Uhr Kinder 3-5 Jahre Halle H
Di 20.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Mi 16.00-17.00 Uhr Kinder 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.) 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

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

Fortsetzung Was-
serymnastik S. 4!