

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 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 18.45-20.15 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
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

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

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

Do 08.15-09.15 Uhr Halle B

Fit 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

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
 Bettina Bodem 45 02 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 18.15-19.45 Uhr Halle A

Pflegerische Gymnastik
Mi 09.00-10.00 Uhr Halle E

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)

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

Leichtathletik

Kleinkinder 4-6 Jahre
Fr 16.00-18.00 Uhr (2 Gruppen) Halle C
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53
Kinder 7-9 Jahre
Fr 16.00-18.00 Uhr (2 Gruppen) Halle I
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Thomas Hieronimus 404 99 39
Kinder 10-11 Jahre
Fr 17.00-18.00 Uhr Halle A
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

Rücken intensiv (Kurs)

Di 19.00-20.30 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gudrun Ehren 404 60 04

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 Zöllner 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 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 (Kurs)

Di 20.30-21.30 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Regina Jankowski 404 29 25

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

Sport und Spiel 50plus

Di 19.45-21.15 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Harald Hettwer 40 54 08 07

Step-Aerobic (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 (12-14 Jahre)
Fr 16.00-17.30 Uhr 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 „KAY Stylz“
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
Fr 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 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 17.00-18.00 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle A
Di 17.15-18.15 Uhr Kinder 3-5 Jahre Halle H
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

Fortsetzung
Wassergym-
nastik S. 4!