

## 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

Do 16.15-17.00 Uhr Schwimmbad  
Märkisches Viertel

Auskünfte: Heidi Altmann 404 39 40

## Wirbelsäulengymnastik (Kurs)

diverse Termine tagsüber  
Di 20.00-21.30 Uhr Halle A  
Mi 20.00-21.30 Uhr Halle C  
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 18.15-19.45 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  
Grundschule am Fließtal, Seebadstraße 42 - 43  
Schule am Park Eichborndamm 276 - 284  
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  
Gemeindesaal Zeltinger Platz  
Sporthalle Nimrodstraße 14-16

## Kürzel

A  
B  
C  
D  
F  
G  
I  
J  
K  
L  
M  
N  
O

## Verein für Bewegungsspiele Hermsdorf e.V.

Wir sind virtuell auch im Internet unter:

<http://www.vfbhermsdorf.de>

und persönlich in der

Geschäftsstelle: Karin Neumann

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  
2011



*Was Wann Wo*

## Atem und Körper entspannt in 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 Halle A  
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Barbara Zimmerer 401 36 44

## Badminton

Mo 18.30-19.40 Uhr Jugend allgemein  
Mo 18.30-19.40 Uhr fortgeschrittene Jugend  
Mo 19.40-22.00 Uhr Erwachsene  
Mi 18.30-19.30 Uhr fortgeschrittene Schüler u. 15 J.  
Mi 18.30-19.30 Uhr fortgeschrittene Jugend  
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: Malte Schütz van Endert 436 23 41

Erwachsene: Matthias Schwoch 30 81 29 50

## Basketball

Mädchen und Jungen

Frauen und Männer

Auskünfte:

Moritz Aleithe 0173 614 55 71

## Eltern-Kind-Turnen

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 N

**Fit forever**

Di 20.15-21.15 Uhr Halle A

**Fitness und Workout**

Mi 18.45-19.45 Uhr Halle A

**Herz/Kreislauf + Fitness**

Mi 20.00-21.30 Uhr Halle A

**Fitness für sie und ihn**

Mi 20.00-21.30 Uhr Halle M

**Bauch - Beine - Po / Rücken**

Do 19.00-20.00 Uhr Halle D

**Aerobic**

Fr 13.00-14.00 Uhr Halle O

**Fit für jedermann (ab 21.10.)**

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

## Fußball - Jugend

Mädchen und Jungen 4-18 Jahre

Auskünfte: Christian Schmidt 404 55 87

## Fußball - Männer

Auskünfte: Bernd Polomka 404 05 10

## 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**

Di 09.00-10.00 Uhr Halle N

**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)

Trainingsorte und -zeiten bitte erfragen

Auskünfte: Harry Werner 30 10 72 50

## Leichtathletik

**Kleinkinder 4-6 Jahre**

Fr 16.00-18.00 Uhr (2 Gruppen) Halle I

Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53

**Kinder 7-11 Jahre**

Fr 17.00-19.00 Uhr (2 Gruppen) Halle A

**Kinder 12-14 Jahre**

Fr 17.00-18.00 Uhr Halle C

**Jugendliche ab 15 Jahre**

Fr 19.00-20.00 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Bruno Sternberg 401 22 90 (Kinder 7-14)

Patrick Werner 401 92 94 (Jugendliche ab 15)

## Nordic-Walking

Mi 10.00-11.30 Uhr Ort bitte erfragen bei

Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53

Jutta Günther 404 57 60

## Pilates & Co (Kurs)

Mi 20.00 - 21:00 Uhr Halle F

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Gudrun Ehren 404 60 04

## Prellball

Do 20.00-21.30 Uhr Halle A

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 17.30-18.45 Uhr Halle A

Di 18.45-20.00 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Gudrun Ehren 404 60 04

## Rund um den Ball (Kinder 4-6 Jahre)

Mi 16.00-17.00 Uhr Halle A

Mi 17.00-18.00 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Lando Schebsdat 46 99 68 89

## Schach

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

## 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 Lehrschwimmen Anfänger

Leistungsgruppen

Fr 19.00-21.30 Uhr Leistungsgruppen

Trainingsgruppe Fortgeschrittene

Erwachsene

Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel

Auskünfte: Holger Lange 033056/24104

**Übrigens: Mitglieder des Vereins erhalten 6 mal im Jahr kostenlos die Vereinszeitung ROT-WEISS mit vielen aktuellen Informationen aus dem Vereinsleben.**

für Anfänger: Sabine Strauch 404 17 55

für Freischwimmer: Marion Meier 033056/76386

Sa 11.00-13.00 Uhr Schwimmen für alle Mitgl.

Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel

Auskünfte: Jens Langendorf 411 87 36

## 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

## Step-Aerobic (Kurs)

Mo 20.15-21.15 Uhr Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Regina Jankowski 404 29 25

## 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 (ab 13 Jahre)**

Fr 16.00-17.30 Uhr Halle A

**Streetdance ab 15 Jahre (G6)**

Sa 13.00-14.30 Uhr Halle A

**Streetdance ab 16 Jahre „Dancertas“**

Fr 17.30-19.00 Uhr Hall A

**Tanzgruppe „KAY Stylz“**

Mi 18.00-19.30 Uhr Halle A

Sa 11.00-13.00 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

**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 Sporthalle Tietzia

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Gudrun Ehren 404 60 04

## Tennis

Auskünfte:

Abteilungsleiterin Marina Dange 40 63 25 81

Jugendwart Peter Lundie 033056/180268

## Tischtennis

Mo 19.30-21.30 Uhr Erwachsene Halle A

Mi 17.00-19.00 Uhr Schüler + Jugendl. Halle A

Mi 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A

Fr 17.00-19.00 Uhr Schüler + Jugendl. Halle A

Fr 17.00-19.00 Uhr **Schülerinnen**, Schüler

+ Jugendliche Halle A

Fr 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A

Neue Trainingsteilnehmer bitte im voraus anmelden!

Auskünfte u. Anmeldung: Jörn Bollweg 54 73 95 24

## Turnen

Mo 17.00-18.00 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle C

Di 16.00-17.00 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle A

Di 17.00-18.00 Uhr Kinder 3-6 Jahre Halle A

Do 16.30-18.00 Uhr Mädchen 5-11 Jahre Halle A

Do 18.00-19.30 Uhr Mädchen 12-15 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