



Das aktuelle Sportangebot im VfB Hermsdorf e. V.

September 19

Turnen für Kids 4-6 Jahre

Mo 16.00 - 17.00 Uhr Halle A oben
Mo 17.00 - 18.00 Uhr Halle A oben
Di 16.00 - 17.00 Uhr Halle A oben
Di 17.00 - 18.00 Uhr Halle A oben
Do 16.00 - 17.00 Uhr Halle A oben

Boys und Girls 6-10 Jahre nur nach Rücksprache mit dem Trainer

Di 17.00 -18.30 Uhr Halle C oben
Do 17.00 - 18 :30 Uhr Halle A oben

Fit & Fun

Turnen+Fitness+Musik ab 12 Jahre

Do 18:30 – 20.00 Uhr Halle A oben
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de
Email: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

Walking

Di und Do 17.00 Uhr und So 10.00 Uhr
Auskünfte: Abt. TuG/Klaus Buley 404 40 93
Treffpunkt: Waldparkplatz, Schulzendorfer Str.

Wassergymnastik/Spezialangebot

Sauna am Pfingstberg (Nur auf Anfrage!)

Di 09.00-10.00 Uhr und 10.00-11.00 Uhr
Auskünfte: Abt. Schwimmen
Sabine Strauch 404 17 55
Di 17.00-18.00 Uhr
Di 18.00-19.00 Uhr
Do 18.00-19.00 Uhr
Auskünfte: reinhard.siebert@vfbhermsdorf.de
Do 16:15-17:00 Uhr Märkische Viertel Bad
Auskünfte: Heidi Altmann 404 39 40

Toulouse-Lautrec-Schule, Miraustraße

Mi 18.00-18.50 Uhr
Mi 18.50-19.40 Uhr
Mi 19.40-20.30 Uhr
Email: astrid.reich@vfbhermsdorf.de

Mi 20.30-21.30 Uhr (Aquafitness)
Auskünfte: Abt.Schwimmen, Holger Lange,
Email: holger.lange.vfb@gmx.de

Wettkampf Turnerinnen/Turner

Training Montag-Donnerstag-Samstag
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
sandra.meilick@vfbhermsdorf.de

Wirbelsäulengymnastik (Spezialangebot)

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining
Mo 11.45 - 13.15 Uhr Halle V
Rücken Fit
Mo 18:15 – 19:45 Uhr Halle A oben
Mach Deinen Rücken STARK
Di 20:00 - 21:30 Uhr Halle A unten
Gesunder Rücken
Mi 13.15 – 14.45 Uhr Halle V
Bewegung und Entspannung
Do 15.00-16.30 Uhr Halle V
Auskünfte: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

Yoga (Spezialangebot)

Mo 20:00-21:30 Uhr Halle V
Di 10:45-12.15 Uhr Halle V
Di 18:15-19:45 Uhr Halle A Gymnasikraum
Do 18.30-20.00 Uhr Halle V
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: astrid.reich@vfbhermsdorf.de

Sportstätten	Kürzel
Gustav-Dreyer-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 31	A
Richard-Keller-Schule, Olafstraße 32	B
Georg-Herwegh-Schule, Fellbacher Straße 18	C
Grundschule am Fließtal, Seebadstraße 42 - 43	F
Schule am Park Eichborndamm 276 - 284	G
Carl-Benz-Schule (kleine Halle), Heidenheimer Str. 53 - 55	I
Carl-Benz-Schule (große Halle), Heidenheimer Str. 53 - 55	J
Sportplatz Heidenheimer Straße	L
Renée-Sintenis-Schule, Laurinsteig 39 - 45	M
Gemeindesaal Zeltlinger Platz	N
Sporthalle Tietzia, Tietzstr. 12-14	O
Stadtbad Märkisches Viertel	P
Sportplatz Hatzfeldtalsee 27-33, 13509 Berlin	R
Rudolf-Harbig-Halle, Glockenturmstr. 1, 14053 Berlin	S
Vereinsheim, Am Ried 1	V

Verein für Bewegungsspiele Hermsdorf e.V. <http://www.vfbhermsdorf.de>

Geschäftsstelle: Daniela Günzel, Am Ried 1, 13467 Berlin

Telefon: 28853538 • Fax: 38109450, E-Mail: mail@vfbhermsdorf.de

Öffnungszeiten:

Mo., Mi. – Fr. 10:00 – 12:00 Uhr

Di. 16:00 – 20:00 Uhr

Atem und Bewegung

Do 19.45-21.15 Uhr Halle A Gym
Auskünfte: juttakohlenberg@gmail.com

Badminton

Mo 17.00-18.30 Uhr Schüler unter 15 Jahre
Mo 18.30-19.40 Uhr Jugend ab 15 Jahre
Mo 19.40-22.00 Uhr Erwachsene
Mi 17.00-18.30 Uhr Schüler (fortgeschritten 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
Sa 14.00-16.00 (18.00) Freies Spiel für alle Mitglieder
Anfänger bitte am Montag kommen/ Halle J
Auskünfte: Schüler + Jugend:
Malte Schulz van Endert 0170 2746264
Erwachsene: Paulina Hartenstein 40 10 56 78

Basketball

Mädchen und Jungen
Minis und Kinder, Frauen und Männer
Freizeit-/Elternbasketball
Auskünfte: Moritz Aleithe 0173 6145571

Capoeira

Mi 16.00-16.45 Uhr Kids 4-6 Jahre
Mi 17.00-18.00 Uhr Kids ab 7 Jahre
Halle A oben
Mi 18.15-19.15 Jugendliche & Erwachsene
(Spezialangebot) Halle A, Gymnastikraum
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: capoeira@pipoca.de

Eltern-Kind-Turnen (ab 1 Jahr)

klützeKLEIN & GERNEgroß

Di 16.00-17.00 Uhr Halle A unten
Di 17.00-18.00 Uhr Halle A unten
Mi 15.00-16.00 Uhr Halle A unten
Mi 16.00-17.00 Uhr Halle A unten
Do 16.00-17.00 Uhr Halle A unten
Do 17.00-18.00 Uhr Halle A unten
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de
Email: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

Fitness

Aerobic & Workout

(z.Zt. keine Neuaufnahmen)

Mo 18.30-20.00 Uhr Halle C unten

Bodyformer

Mo 20.00-21.00 Uhr Halle A oben

Gesund und fit "Joyrobic"

Di 10.00-11.00 Uhr Halle N

Fit & Aktiv

Di 18.45-19.45 Uhr Halle A oben

Body Workout

Di 20.00-21.00 Uhr Halle A oben

Endlich fit auch mit Größe XXL

Mi 9.30-10.30 Uhr Halle V

Fitness und Workout

Mi 18.30-19.30 Uhr Halle A oben

Fitness für Sie und Ihn

Mi 20.00-21.30 Uhr Halle M

Männerfitness

Mi 20.00-21.00 Halle V

Tanz dich fit

Do 20.00-21.30 Uhr Halle F

Aerobic

Fr 08.45-09.45 Uhr Halle V
Fr 09.45-10.45Uhr Halle V

Fit für jedermann (Oktober bis März)

Fr 18.00-19.30 Uhr kl. Halle I

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

Freizeit-Spiele

Volleyball (keine Anfänger)

Mo 20.00-21.30 Uhr Halle F
Fr 20.00-21.30 Uhr Halle I
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gerd Schwertfeger 0151 54298728

Prellball 45 plus

Mo 20.00-21.30 Uhr Halle B
Auskünfte Abteilung Turnen und Gymnastik
Wolfgang Hahn 451 01 30

Fußball - Jugend

Mädchen und Jungen 4-18 Jahre
Kai Uwe Weber Tel. 0179 4765892

Fußball - Männer

Auskünfte: Sascha Krakowski
Tel: 0151 70133919,
Email: sascha.krakowski@gmx.de

Gymnastik

Fitness 60plus

Mo 08.45 -9.45 Uhr Halle V
Mo 09.45-10.45 Uhr Halle V
Mo 10.45-11.45 Uhr Halle V

Bewegung & Spaß (nur für Frauen)
Di 09.00-10.00 Halle N

Fit im Alter
Di 18.15-19.45 Halle A unten

Ganzheitliches Rücken- und Gelenktraining
Mi 20.00-21.00 Halle B

„Locker auf dem Hocker“
Do 18.15-19.15 Uhr Halle A unten

Lady Fitness
Do 17.00-18.30 Uhr Halle C unten

Fit bis Einhundert noch bis Dez. 2019
Do 19.30-20.30 Uhr Halle A unten

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

Handball
Auskünfte:
Mädchen: Ina Krause 0176 31392598
Jungen: Cederic Haß 0151 22113097
Erwachsene: Bettina Strohscheer-Mies
Tel.: 404 17 85

Kegeln (Herren)
Trainingsorte und -zeiten bitte erfragen
Auskünfte: Harry Werner 30 10 72 50

Krabbelgruppen (ab 10 Monate)
Do 9.30-10.30 Uhr Halle V
Auskünfte: Abteilung Turnen- und Gymnastik
Email: katharina.boukal@vfbhermsdorf.de

Kulturführung
Termine im Internet und Schaukasten
Auskünfte: Abt. Turnen- und Gymnastik
Hans Fitzek Tel. 404 35 40

Die Leichtathletik-Trainingszeiten für

- alle Altersklassen
- die LaufTREFFs und
- die Crash-Kurse für Sportprüfungen

sind nachzulesen unter
www.leichtathletik.vfbhermsdorf.de

Weitere Auskünfte:
Reinhard Moegelin
Tel.: 0176 56731128
Email: reinhard.moegelin@vfbhermsdorf.de

Nordic-Walking
Mi 10.00-11.30 Uhr
Treffpunkt: erfragen
Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: jutta.guenther@vfbhermsdorf.de

Pilates & Co (Spezialangebot)
Di 8.45 -9.45 Uhr Halle V
Di 9.45 -10.45 Uhr Halle V
Mi 20.00 – 21.00 Uhr Halle F
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

Radwandern (April bis Okt.)
Termine im Internet und Schaukasten
Auskünfte: Joachim Freund
Email: jokafr@web.de

Reha-Sport auf ärztliche Verordnung
Verschiedene Zeiten von
Dienstag bis Freitag Halle V

NEU! ab 22.10.2019 auch Reha-Wasser
Toulouse-Lautrec-Schule, Miraustraße
Di 20.00-20.45 Uhr
Di 20.45-21.30 Uhr
Auskünfte: Abt. Turnen- und Gymnastik
Peter Ehren 404 60 04
Email: peter.ehren@vfbhermsdorf.de

Rund um den Ball ab 25.10.2019
Fr 15.30-16.30 4-6 Jahre Halle A oben
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann 41 10 89 53
Email: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

Schach
Di ab 17.30 Uhr Kinder
Do ab 18.00 Uhr Kinder
Di + Do ab 19.00 Uhr Erwachsene
So ab 10.00 Uhr Jedermann
Seniorenfreizeitstätte Hermsdorf
Berliner Str. 105-107
Auskünfte: Martin Hamann/Tel.: 40 15 04 01

Schwimmen
Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel
Auskünfte:
Freischwimmer und Fortgeschrittene: Marion Meier
Email: Meier.steff@web.de
Seepferdchen: Marion Hahn
Email: marion-hahn@arcor.de

Seniorenwandern (jed. 3. Dienstag im Monat)
Info siehe Rot-Weiss
Marianne und Winnerich Storbeck
Tel.: 403 51 29

Sportabzeichen (nur im Sommerhalbjahr)
Fr 18.00-19.30 Uhr Platz L
Auskünfte: Detlef Salchow 401 36 44
Email: detlef.salchow@gmx.de

Sportliches Wandern (samstags alle 4 Wo)
Termine im Internet und Schaukasten
Auskünfte: Joachim Freund jokafre@web.de
Peter Ehren peter.ehren@vfbhermsdorf.de

Tanzen (Zurzeit keine Neuaufnahmen bei den Gruppen Tanzen für Kids)
Tanzen für Kids Halle V
Di 17.30-18.15 Uhr 7-9 Jahre
Mi 16.00-16.45 Uhr 4-6 Jahre
Fr 15.00-15.30 Uhr 3-4 Jahre
Fr 15.30-16.15 Uhr 4-6 Jahre
Fr 16.15-17.00 Uhr 6-7 Jahre
Fr 17.00-17.45 Uhr 7-9 Jahre

Streetdance/Hip Hop 12 – 14 Jahre
Di 16.00-17.30 Uhr Halle V

Streetdance/Hip Hop ab 15 Jahre
Mi 18.00-19.30 Uhr Halle V

Jazzlett-Dancemix ab 15 Jahre
Fr 18.00-20.00 Uhr Halle V

Jazzlett-Dancemix 10-12 Jahre
Sa 11.00-12.00 Uhr Halle V

Streetdance/Hip Hop 10-12 Jahre
Sa 12.00-13.00 Uhr Halle V

Jazzlett-Dancemix, 13-15 Jahre
Sa 13.00-14.00 Uhr Halle V

Auskünfte: Abteilung TuG
Email: katharina.boukal@vfbhermsdorf.de

Peated `o Modern Dance
Mädchen ab 16 Jahre
(mit Vorkenntnissen)
Mo 18.30 –20.00 Uhr Halle V
Auskünfte: Abteilung TuG/Heike Müller
Email: hma.mueller@gmail.de

Showtanzgruppe „Spotlights“
Mo 19.00-21.00 Uhr Halle G
Do 19.30-21.30 Uhr Halle O
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: spotlights@vfbhermsdorf.de

Orientalischer Tanz
Mo 16.00-17.00 Uhr Kinder 4-6 Jahre
Mo 17.00-18.00 Uhr Kinder ab 7 Jahre
Mo 18.30-20.00 Uhr Erwachsene
(Spezialangebot)
Halle A Gymnastikraum
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
jutta.guenther@vfbhermsdorf.de

NEU!
Line Dance für Anfänger ab 23.10.2019
Mi 20.00-21.00 Uhr Halle A oben
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

Die Senoras – Tanz-Mix
Mo 17.00-18.30 Uhr Halle C
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Auskünfte: caro68@gmx.de

Therapeutischer Bewegungstanz 7-12 J.
04.09. – 18.12.2019
Mi 17.00 – 18.00 Uhr Halle V
Auskünfte: Abteilung TuG
Email: katharina.boukal@vfbhermsdorf.de

Tennis
Auskünfte: Abteilungsleiterin:
Marina Dange 40 63 25 81

Tischtennis
Mo 16.00-19.00 Uhr Schüler + Jgdl. Halle A
Mo 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Mi 17.00-19.00 Uhr Schüler + Jgdl. Halle A
Mi 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Fr 16.00-19.00 Uhr Schüler + Jgdl. Halle A
Fr 19.00-21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Neue Trainingsteilnehmer bitte bevorzugt zum Mittwochstraining kommen.
Auskünfte u. Anmeldung: Dirk Koseler
E-Mail: clubdecailleret@AOL.com