

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 Montagstraining kommen.
Auskünfte u. Anmeldung: Michael Jöbges
E-Mail: vorsitzender@tischtennis.vfbhermsdorf.de

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
Mi 16.00-17.00 Uhr Halle A unten

Boys und Girls 6-10 Jahre

nur nach Rücksprache mit dem Trainer

Di 17.15 – 18.30 Uhr Halle C oben
Do 16:30-18:00 Uhr Halle A oben

Fit und Fun: Turnen+Musik ab 11 Jahre

Do 18:00-19:30 Uhr Halle A oben
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53
Email: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

Walking

Di, Do 17.00 Uhr und So 10:00 Uhr
Auskünfte: Abt. TuG/Klaus Buley 404 40 93
Treffpunkt: Parkplatz, Schulendorfer Straße

Wassergymnastik/Spezialangebot

Sauna am Pfingstberg
Di 09.00-10.00 Uhr und 10.00-11.00 Uhr
Auskünfte: Abt. Schwimmen
Sabine Strauch 404 17 55
Do 16:15-17:00 Uhr MVBad
Auskünfte: Heidi Altmann 404 39 40
Di 17.00-18.00 Uhr
Di 18.00-19.00 Uhr
Auskünfte: Abt. TuG/R. Siebert 404 22 37
Toulouse-Lautrec-Schule, Mirastraße
Mi 18.00-18.50 Uhr
Mi 18.50-19.40 Uhr
Mi 19.40-20.30 Uhr
Auskünfte: Abt. TuG Astrid Reich 404 44 29
Mi 20.30-21.30 Uhr
Auskünfte: Abt. Schwimmen, Holger Lange,
Email: vorsitz@schwimmen.vfbhermsdorf.de

Wirbelsäulengymnastik (Spezialangebot)

Mo 12.00-13.30 Uhr Halle V
Mo 18:15 – 19:45 Uhr Halle A oben
Di 20:00 - 21:30 Uhr Halle A oben
Do 14.30-16.00 Uhr Halle V
weitere Termine auf Anfrage
Auskünfte: Abt. TuG/R. Jankowski 404 29 25

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 oben
Do 20:00-21:30 Uhr Halle V (nur für Frauen)
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Astrid Reich 404 44 29

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 Hatzfeldtallee 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: Karin Neumann und Florian Schäfer, 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

Das aktuelle Sportangebot im VfB Hermsdorf e. V.

März
017



Atem und Bewegung

Do 19:45-21:15 Uhr Halle A
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 436 23 41
Erwachsene: Paulina Hartenstein 40 10 56 78

Basketball

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

Eltern-Kind-Turnen (ab 1 Jahr)

Mo 17:00-18:00 Uhr Halle C oben
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
Do 16:00-17:00 Uhr Halle A unten
Do 17:00-18:00 Uhr Halle A unten
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53
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

Body Workout

Di 20:00-21:00 Uhr Halle A unten

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

Koili Ball

Mi 20.00-21.00 Uhr Halle A oben
Auskünfte: petrakuligowski@freenet.de

deepWORK-nur für Männer

Mi 20.00-21.00 Halle V
Auskünfte: Email: robert.fuchs@gmx.de

AROHA (Spezialangebot)

Do 20:00-21:00 Uhr Halle C

Tanz dich fit

Do 20:00-21:30 Uhr Halle F

Aerobic

Fr 8.45-9.45 Uhr Halle V
Fr 9:15-10:15 Uhr Halle V

Fit für jedermann (Oktober bis März)

Fr 18.00-19.30 Uhr Halle I

Auskünfte: Regina Jankowski 404 29 25
Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

Freizeit-Spiele

Volleyball (keine Anfänger)
Mo 20:00-21:30 Uhr Halle F
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Gerd Schwerfeger 0172 3086190

Prellball

Fr 20:00-21:30 Uhr Halle A
Auskünfte: Abt. TuG Renate Hahn 451 01 30

Fußball - Jugend

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

Fußball - Männer

Auskünfte: Bernd Adam 01773333414

Gymnastik

Fitness 60plus
Mo 8.45-9.45 Uhr Halle V
Mo 9.45-10.45 Uhr Halle V
Mo 10.45-11.45 Uhr Halle V

Pflegerische Gymnastik (nur für Frauen)

Di 09:00-10:00 Halle N

Fit im Alter

Di 18:15-19:45 Halle A unten

Endlich fit auch mit XXL
Mi 9.30-10.30 Uhr Halle V

Ganzheitliches Rücken- und Gelenktraining
Mi 20.00-21.00 Halle B

Gym für Senioren –“Fit auf dem Hocker“
Do 18:15-19:15 Uhr Halle A unten

Gymnastik über 65 (nur für Frauen)
Do 17.00-18.30 Uhr Halle C oben

Gymnastik-Fitness 50plus (nur für Frauen)
Do 19:30-21:00 Uhr Halle A unten

Haltung bewahren durch gezielten Muskelaufbau (Spezialangebot)
Do 17:00-18:30 Uhr Halle C unten

Auskünfte: Abt. TuG/R. Jankowski 404 29 25
Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

Handball

Auskünfte:
Mädchen: Antje Bottke 40 58 22 90
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 TuG Katharina Boukal
Email: katharina.boukal@vfbhermsdorf.de

Kulturführung

Auskünfte: Abt. Turnen- und Gymnastik
Hans Fitzek Tel. 404 35 40

Kung Fu

Di 19.30-21:30 Uhr Halle V
Do 18:30-20:00 Uhr Halle V
Auskünfte: Naden Badalgogtapeh 74078536
E-Mail: mantiskungfu@email.com

Leichtathletik

Kleinkinder, U6 (4-6 Jahre)
Fr 16:00-17:00 Uhr
Fr 17:00-18:00 Uhr
Sommer Platz L/Winter Halle I
Sabine Scholkmann (vorm.) 41 10 89 53
Email: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

Alle weiteren Angebote Leichtathletik Für AK U8 bis U23 und Erwachsene siehe Homepage www.vfbhermsdorf.de/Leichtathletik
Auskünfte:
Abteilung Turnen und Gymnastik Leichtathletikwart: Detlef Lasse
Email: detlef.lasse@vfbhermsdorf.de
Trainer: Reinhard Moegelin
Tel.: 01525 4060369

Wettkampf- und Leistungssport (ab U14)

alle Disziplinen
s. Homepage
<http://leichtathletik.vfbhermsdorf.de>
Auskünfte: Reinhard Moegelin 01525 4060369

Nordic-Walking

Mi 10:00-11:30 Uhr
Treffpunkt: Forststraße
Abteilung Turnen und Gymnastik
Jutta Günther 404 57 60
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
Gitta Listing, Email: gitta-listing@t-online.de
Handy: 0176 50649533

Qi Gong (Spezialangebot)

Mo 18:00-19:30 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Uwe Viert 404 06 03
(fällt zur Zeit aus)

Radwandern (ca. April bis Okt.)

Auskünfte: Joachim Freund 033056-94402
Email: jokafr@web.de

Reha-Sport auf ärztliche Verordnung

Verschiedene Zeiten von
Dienstag bis Freitag Halle V
Auskünfte: Abt. Turnen- und Gymnastik
Peter Ehren 404 60 04
Email: peter.ehren@vfbhermsdorf.de

Rücken intensiv (Spezialangebot)

Di 18:15-19:30 Uhr Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Beate Paschirbe 40 58 22 27

Rund um den Ball

Mi 16:00-17:00 4-6 Jahre Halle A oben
Mi 17:00-18:00 7-10 Jahre Halle A oben
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Sabine Scholkmann 41 10 89 53
Email: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

Schach

Di ab 19:00 Uhr Jugend + Erwachsene
Do ab 19:00 Uhr Erwachsene
Seniorenfreizeitstätte Hermsdorf
Berliner Str. 105-107
Auskünfte: Martin Hamann/Tel.: 40 15 04 01

Schwimmen

Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel
Auskünfte: Holger Lange 033056 24104
für Freischwimmer: Marion Meier 033056 76386

Schwimmen

Sa 11.00-11.30 Uhr langsame Schwimmer Halle P
Sa 11.30-12.00 Uhr schnelle Schwimmer Halle P
Sa 12.00-13.00 Uhr Sportabzeichen Halle P

Seniorenwandern (jed. 3. Dienstag im Monat)

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)

Auskünfte: Joachim Freund 033056 94402
Peter Ehren 404 60 04

Tai Chi Chuan (Spezialangebot)

Mo 19:45-21:15 Uhr Halle A- Anfänger
Do 18:00-19:30 Uhr Halle A-Fortgeschrittene
Einstieg nur nach Rücksprache
mit dem Trainer Uwe Viert 404 06 03
(fällt zur Zeit aus)

Tanzen

Tanzen für Kids (4-6 Jahre)
Fr 15:30-16:15 Uhr Halle V

Tanzen für Kids (6-7 Jahre)

Fr 16:15-17:00 Uhr Halle V

Tanzen für Kids (7-9 Jahre)

Fr 17.00-17.45 Uhr Halle V
Auskünfte: Abteilung TuG
Email: katharina.boukal@vfbhermsdorf.de

Streetdance für Kids ab 10 Jahre

Sa 12.00-13.00 Uhr Halle V

Streetdance ab 12 Jahre/Anfänger

Di 16:00-17:15 Uhr Halle V

Streetdance ab 14 Jahre (Mittelstufe)

Mi 16:30-18:00 Uhr Halle V

Jazzlett-Dancemix ab 10 J.

Sa 11.00-12.00 Uhr Halle V

Jazzlett-Dancemix, ab 14 J.

Fr 18.00-20.00 Uhr Halle V
Auskünfte: Abteilung TuG
Email: katharina.boukal@vfbhermsdorf.de

Peated' O –Modern Jazz Dance ab 14 Jahre für Mädchen (mit Vorkenntnissen)

Mo 18.30 –20.00 Uhr Halle V
Auskünfte: Abteilung TuG/Heike Müller
Email: hma.mueller@gmail.de

Streetdance Meistergruppe ab 14 Jahre mit Vorkenntnissen

Mi 18:00-20.00 Uhr Halle V
Email: katharina.boukal@vfbhermsdorf.de

Showtanzgruppe „Spotlights“ (für Frauen mit Vorkenntnissen)

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 (Spezialangebot f. Erw.)

Mo 16:00-17:00 Uhr Kinder 4-6 Jahre Halle A
Mo 17:00-18:00 Uhr Kinder ab 7 Jahre Halle A
Mi 19:30-21:00 Uhr Erwachsene Halle A
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Jutta Günter 404 57 60

Tanz-Mix 50plus

Mo 17.00-18:30 Uhr Halle C
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Auskünfte: caro68@gmx.de

Come on-Line Dance

Mo 18.45-19.45 Halle B (Fortgeschrittene)
Do 18.45-19.45 Uhr Halle C oben (Anfänger)
Auskünfte: Abteilung Turnen- und Gymnastik
Evelyn Maier Tel. 28 03 04 09

