

Krabbelgruppe

Do 10.00-11.00 Uhr Halle V
Email: johanna.ekstedt@outlook.de

Turnen für Kids 4-6 Jahre

Warteliste!

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 ab 6 Jahre

Di 17.00 -18.30 Uhr Halle C oben
Do 17.00 - 18.30 Uhr Halle C oben
Do 17.00 -18.30 Uhr Halle A oben

Fit & Fun ab 10 Jahre

Do 18:30 – 20.00 Uhr Halle A oben
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Turnen Jugendliche und Erwachsene

Do 20.00-21.00 Halle A oben
Email: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

Walking

Di und Do 17.00 Uhr und So 10.00 Uhr
Auskünfte: Gisela Grundmann 030 40540712
Treffpunkt: Waldparkplatz, Schulzendorfer Str.

Wassergymnastik (Spezialangebot)

Warteliste!

Bad Sauna am Pflingstberg Halle W

Di 09.00-10.00 Uhr und 10.00-11.00 Uhr

Auskünfte: Abt. Schwimmen
Bernd Bischoff: 030 4044178

Di 17.00-18.00 Uhr (Spezialangebot)

Di 18.00-19.00 Uhr (Spezialangebot)

Do 18.00-19.00 Uhr (Spezialangebot)

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Auskünfte: marion.siebert@vfbhermsdorf.de

Sportstätten

Gustav-Dreyer-Schule, Freiherr-vom-Stein-Straße 31

Waldseeschule, Olafstraße 32

Georg-Herwegh-Schule, Fellbacher Straße 18

Grundschule am Fließtal, Seebadstraße 42 - 43

Carl-Benz-Schule, Heidenheimer Str. 53 - 55

Sauna am Pflingstberg 32

Sportplatz Heidenheimer Straße

Renée-Sintenis-Schule, Laurinsteig 39 - 45

Gemeindesaal Zeltinger Platz

Toulouse-Lautrec-Schule Schwimmhalle Miraustr.

Vereinsheim, Am Ried 1

Kürzel

A

B

C

F

I

W

L

M

N

K

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

Wassergymnastik: (Spezialangebote)

Märkisches Viertel Schwimmbad

Do 16:15-17:00 Uhr

Email: heiderose.altmann@web.de

Toulouse-Lautrec-Schule, Miraustraße

Mi 18.00-18.50 Uhr (Wassergymnastik)

Mi 18.50-19.40 Uhr (Wassergymnastik)

Mi 19.40-20.30 Uhr (Wassergymnastik)

Email: heiderose.altmann@web.de

Mi 20.30-21.30 Uhr (Aquafitness)

Auskünfte: Abt. Schwimmen, Holger Lange,

Email: holger.lange.vfb@gmx.de

Wirbelsäulengymnastik (Spezialangebot)

Haltung und Bewegung durch

Ganzkörpertraining

Mo 11.45 - 13.15 Uhr Halle V

Mach Deinen Rücken STARK

Di 19:30 - 21:00 Uhr Halle V

Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining

Mi 13.15 - 14.45 Uhr Halle V

Auskünfte: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

Yoga (Spezialangebot)

Mo 20:00-21:30 Uhr Halle V

Di 10:30-12.00 Uhr Halle N

Di 10:45-12:15 Uhr Halle V

Do 20.00-21.30 Uhr Halle C oben

Do 19:30-21:00 Uhr Halle V

Fr 18.15-19.45 Uhr Halle V

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Email: astrid.reich@vfbhermsdorf.de

Kulturführungen

Infos im Internet und Schaukästen

Email: ute.brutzki@vfbhermsdorf.de

Das aktuelle Sportangebot im VfB Hermsdorf e. V.

Februar 2024



Spezialangebote mit Zusatzbeitrag

Atem und Bewegung

Do 19.30-21.00 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

Für ein Probetraining bitte eine Email vorab

senden an:

trainer@badbinton.vfbhermsdorf.de

Basketball

Mädchen und Jungen

Minis und Kinder, Frauen und Männer

Freizeit-/Elternbasketball

Auskünfte: Christian Henicz

Email: christian.henicz@vfbhermsdorf.de

Capocira

Kampfsport, Tanz und Akrobatik

Mi 16.00-17.00 Uhr Kids 4-6 Jahre

Mi 17.00-18.00 Uhr Kids ab 7 Jahre

Mi 18.00-19.00 Uhr Jugend & Erwachsene

Halle A, oben

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Email: jorgpietruschinski@gmail.com

Eltern-Kind-Turnen (ab 1 Jahr)

klitzeKLEIN & GERNEgroß

Warteliste!

Di 16.00-17.00 Uhr Halle A unten

Di 17.00-18.00 Uhr Halle A unten

Mi 15.00-15.45 Uhr Halle A unten

Mi 15.45-16.45 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: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

Fitness

Aerobic & Workout

(z.Zt. keine Neuaufnahmen)

Mo 18.30-20.00 Uhr Halle C unten

Bodyformer

Di 19.15-20.15 Uhr Halle A oben

BodyFIT

Di 18.15-19.15 Uhr Halle A oben

Fit & Aktiv

Di 20.15-21.15 Uhr Halle A oben

Body Workout

Di 20.15-21.15 Uhr Halle A unten

Fit durch Bewegung (Spezialangebot)

Mi 09.50-10.50 Uhr Halle V

Fitness und Workout

Mi 19.00-20.00 Uhr Halle V

Fitness für Fortgeschrittene

Mi 19.00-20.00 Uhr Halle A oben

Fitness für Sie und Ihn

Mi 20.00-21.30 Uhr Halle M

Männer-Fitness

Mi 20.00-21.00 Halle A, obere Halle

Email: maennerfitness@outlook.de

Tanz dich fit

Do 20.00-21.30 Uhr Halle A unten

Aerobic

Fr 08.45-09.45 Uhr Halle V

Fr 09.45-10.45 Uhr 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

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 19.15-20.15 Halle A unten

Fitness Ü70

Mi 08:45-09:45 Uhr Halle V

Ganzheitliches Rücken- und Gelenktraining

Mi 20.00-21.00 Halle B

„Locker auf dem Hocker“

Do 16.00-17.00 Uhr Halle A Gym

Lady Fitness

Do 17.00-18.30 Uhr Halle C unten

In Balance von Kopf bis Fuß

Do 17.15-18.15 Uhr Halle A Gym

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

Fußball - Jugend

Mädchen und Jungen 4-18 Jahre
Auskünfte: Andre Fohl Tel. 0177 3207201

Fußball - Männer

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

Handball

Auskünfte:
Mädchen: Merle Michalak
Merle.Michalak@sghw.berlin
Jungen: Harald Schneider
harald.schneider@sghw.berlin
Erwachsene: Bettina Strohscheer-Mies
bettina@mies-berlin.de

Kegeln (Herren)

Trainingsorte und -zeiten bitte erfragen
Auskünfte: Harry Werner 030 30107250

Die Leichtathletik-Trainingszeiten für

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

sind nachzulesen unter
<https://leichtathletik.vfbhermsdorf.de>

Weitere Auskünfte:

Holger Twele
Email: holger.twele@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 V
Pilates für eine starke Mitte
Di 19.30-20.30 Uhr Halle A Gym

PilatesBody

Do 18.15-19.15 Uhr Halle A unten
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

Prellball 50 plus

Mo 20.00-21.30 Uhr Halle B
Auskünfte Abteilung Turnen und Gymnastik
Wolfgang Hahn 030 4510130

Radwandern (April bis Okt.)

Termine im Internet und Schaukasten
Auskünfte: Joachim Freund
Email: jokr@web.de

Reha-Sport auf ärztliche Verordnung

Verschiedene Zeiten von
Dienstag bis Freitag Halle V
Auskünfte: Sylvia Groß
Tel: 030 28853538
Email: sylvia.gross@vfbhermsdorf.de

Rund um den Ball

Fr 15.30-16.30 4-6 Jahre Halle A oben
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

Floorball ab 12 Jahren

mit oder ohne Erfahrung
Mo 17.00-18.30 Uhr Halle I
Do 18:15-19:45 Uhr Halle A unten
Email: hermsdorf@floorballbb.de

Schwimmen

Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel
Seepferdchen und Freischwimmer:
Auskünfte: Sylvia Gross
Email:
kassenwart@schwimmen.vfbhermsdorf.de
Auskünfte: Fortgeschrittene: Marion Meier
Email:
schwimmwart@schwimmen.vfbhermsdorf.de

Seniorenwandern (Di einmal im Monat)

Termine im Internet und Schaukasten
Karin Neumann: Tel: 030 404 0583

Sportliches Wandern und Wandern für Jedermann im Wechsel (Samstag einmal im Monat)

Termine im Internet und Schaukasten
Email: jokafre@web.de und
scholkmann2go@t-online.de

Tanzen

Tanzwerge 1-4 Jahre mit
Mama, Papa, Oma und Opa
Di 16.00-17.00 Uhr Halle A Gym
Email: johanna.eckstedt@outlook.de

Tanzen für Kids 6-9 Jahre

„Dancing Queen“
Mo 16.30-17.30 Uhr Halle V
Auskünfte: Cheyenne Rossi
Email: cheyennekiara5@gmail.com

Tanzen für Kids 6-9 Jahre

Mi 16.45-17.45 Uhr Halle V
Email: cheyennekiara5@gmail.com

Jazz Dance für Anfänger 10-13 Jahre

„Rubies“
Mo 17.30-18.30 Uhr Halle V
Email: cheyennekiara5@gmail.com

Commercial Dance 13-16 Jahre

Mi 18.00-19.00 Uhr Halle V
Email: cheyennekiara5@gmail.com

Streetdance/Hip Hop 12 – 14 Jahre Anfänger „Step on“

Di 16.00-17.10 Uhr Halle V
Auskünfte: Sonja Sonnenburg
Email: sonja.sonnenburg@outlook.com

Streetdance/Hip Hop 12 – 14 Jahre Fortgeschrittene „New Beats“

Di 17.10-18.20 Uhr Halle V
Auskünfte: Sonja Sonnenburg
Email: sonja.sonnenburg@outlook.com

Tanzen für Kids 4-6 Jahre

Mo 16.00-17.00 Uhr Halle V
Jazzdance 6-10 Jahre

Mo 17.00-18.00 Uhr Halle V
Auskünfte: Amira Neuendorf
Email: amira.neuendorf@vfbhermsdorf.de

Tanzen für Kids 4-6 Jahre

Fr 16.00-17.00 Uhr Halle V
Auskünfte: Britta Labetzsch
Email: brittallabetzsch1968@gmail.com

Peated `o Modern Dance

Frauen ab 20 Jahre
(mit Vorkenntnissen)
Mo 18.30 –20.00 Uhr Halle V
Auskünfte: Heike Müller
Email: hma.mueller@gmail.de

Linedance

Anfänger
Mo 18:15-19:15 Uhr Halle A oben
Fortgeschrittene
Mo 19:15-20:15 Uhr Halle A oben
Email: dstern2007@googlemail.com

Die Senoras – Tanz Mix

Mo 17.00-18.30 Uhr Halle C unten
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Auskünfte: caro68@gmx.de

Dance – Fitness – 4STREATZ

Fr 17.00-18.00 Uhr Halle V
Mi 19.00-20.00 Uhr Halle B
Di 18.00-19.00 Uhr Halle A Gym
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik
Email:matthias.4streatz@freenet.de

Tennis

Auskünfte: Lukas Lück
Email: pressewart@tennis.vfbhermsdorf.de

Tischtennis

Mo 16.00-19.00 Uhr Schüler + Jgd. Halle A
Mo 19.00- 21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Mi 17.00- 19.00 Uhr Schüler + Jgd. Halle A
Mi 19.00- 21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Fr 16.00- 19.00 Uhr Schüler + Jgd. Halle A
Fr 19.00- 21.30 Uhr Erwachsene Halle A
Neue Trainingsteilnehmer bitte bevorzugt zum Mittwochstraining kommen.

Auskünfte u. Anmeldung: Normann Brosch
E-Mail: tischtennis@vfbhermsdorf.de

Freizeit-Spiele

Volleyball (keine Anfänger)
Mo 20.00-21.30 Uhr Halle F
Fr 20.00-21.30 Uhr Halle I
Auskünfte: Björn Witzmann
Email: bjoern.witzmann@gmx.de

Sportabzeichen (nur im Sommerhalbjahr)

Fr 18.00-19.30 Uhr Platz L
Auskünfte: Detlef Salchow 030 4013644
Email: detlef.salchow@gmx.de

