

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto:vorsitz@schwimmen.vfbhermsdorf.de)

## Wirbelsäulengymnastik (Spezialangebot)

Mo 11.45 - 13.15 Uhr Halle V  
Mo 18:15 – 19:45 Uhr Halle A oben  
Di 20:00 - 21:30 Uhr Halle A oben  
Mi 14.45 - 16.15 Uhr Halle B  
Do 14.30-16.00 Uhr Halle V  
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 18.30-20.00 Uhr Halle V  
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](mailto: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.

November  
17



## Atem und Bewegung

Do 19:45-21:15 Uhr Halle A  
Auskünfte: [juttakohlenberg@gmail.com](mailto: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)

### klitzeklein & GERNEgroß

Mo 17.00-17.45 Uhr Halle C oben  
Mo 17.45-18.00 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](mailto: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

### (z. Zt. keine Neuaufnahmen)

Mi 18.30-19.30 Uhr Halle A oben

## Fitness nur sie und ihn

Mi 20:00-21:30 Uhr Halle M

## Roli Ball

Mi 20.00-21.00 Uhr Halle A oben

Auskünfte: [petrakuligowski@freenet.de](mailto:petrakuligowski@freenet.de)

## deepWORK-nur für Männer

Mi 20.00-21.00 Halle V

Auskünfte: Email: [robert\\_fuchs@gmx.de](mailto: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 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 Halle I

Auskünfte: Regina Jankowski 404 29 25  
Email: [regina.jankowski@vfbhermsdorf.de](mailto: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 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 08.45 -9.45 Uhr Halle V

Mo 09.45-10.45 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**  
Do 17:00-18:30 Uhr Halle C unten  
**(fällt zur Zeit aus)**  
Auskünfte: Abt. TuG/R. Jankowski 404 29 25  
Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

#### Handball

Auskünfte:  
Mädchen: Antje Bottke 0178 4302184  
Jungen: Christoph Staude 0172 5342415  
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](mailto:katharina.boukal@vfbhermsdorf.de)

#### Kulturführung

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

#### Leichtathletik

**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](mailto:sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de)

#### **U8 (6-7 Jahre)**

Fr. 16.00-17.00 Uhr Halle A  
Fr. 17.00-18.00 Uhr Halle A

#### **U10 (8-9 Jahre)**

Fr 18.00-20.00 Uhr obere und untere Halle C

#### **U12 (10-11 Jahre)**

Fr 18.00-20.00 Uhr obere und untere Halle C

#### **U14 (12-13 Jahre) und U16 (14-15 Jahre)**

Do 17.00-18.30 Uhr Halle C oben  
Fr 18.00-20.00 Uhr Halle A

#### **U18 (16-17 Jahre) u. U20 18-19 Jahre) F/M**

Mo 18.00-20.00 Uhr Halle C oben  
Mi 18.00-20.00 Uhr Sportforum  
nach Absprache  
Sa 10.00-12.00 Uhr verl. Kneippstr.  
Weitere nach Vereinbarung

#### **Kinderlaufftreff U8-U12 (6-11 Jahre)**

Sa 12.00-13.00 Uhr verl. Kneippstr.

#### **Laufftreff ab U14**

Sa 10.00-12.00 Uhr verl. Kneippstr.

#### **Auskünfte:**

Reinhard Moegelin  
Tel.: 01525 4060369  
[reinhard.moegelin@vfbhermsdorf.de](mailto:reinhard.moegelin@vfbhermsdorf.de)  
s. Homepage  
<http://leichtathletik.vfbhermsdorf.de>

#### **Nordic-Walking**

Mi 10:00-11:30 Uhr  
Treffpunkt: Forststraße  
Abteilung Turnen und Gymnastik  
Jutta Günther 404 57 60  
Email: [jutta.guenther@vfbhermsdorf.de](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:peter.ehren@vfbhermsdorf.de)

#### **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](mailto: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](mailto: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](mailto:katharina.boukal@vfbhermsdorf.de)

#### **Stretdance für Kids ab 10 Jahre**

Sa 12.00-13.00 Uhr Halle V

#### **Stretdance ab 12 Jahre/Anfänger**

Di 16:00-17:15 Uhr Halle V

#### **Stretdance 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](mailto: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.com](mailto:hma.mueller@gmail.com)

#### **Stretdance Meistergruppe ab 14 Jahre mit Vorkenntnissen**

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