

Tennis

Auskünfte:
Abteilungsleiterin: Marina Dange 40 63 25 81

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

Turnen für Kids 4-6 Jahre

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 oben
Mi 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 und Fun: Turnen+Musik ab 11 Jahre

Do 18:30 – 20.00 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 Pflingstberg

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

Do 18.00-19.00 Uhr

Auskünfte: Abt. TuG/M. 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 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 13.15 – 14.45 Uhr Halle V

Do 15.00-16.30 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

Das aktuelle Sportangebot im VfB Hermsdorf e. V.

August
18



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)

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

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

(z. Zt. keine Neuaufnahmen)

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 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

Fr 20.00-21.30 Uhr Halle I

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Gerd Schwertfeger 0172 3086190

Prellball

Mo 20:00-21:30 Uhr Halle B

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: 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

Pflegerische Gymnastik (nur für Frauen)

Di 09:00-10:00 Halle N

Fit im Alter

Di 18:15-19:45 Halle A unten

Sportstätten

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

Richard-Keller-Schule, Olafstraße 32

Georg-Herwegh-Schule, Fellbacher Straße 18

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

Sportplatz Heidenheimer Straße

Renée-Sintenis-Schule, Laurinsteig 39 - 45

Gemeindesaal Zeltlinger Platz

Sporthalle Tietzia, Tietzstr. 12-14

Stadtbad Märkisches Viertel

Sportplatz Hatzfeldtallee 27-33, 13509 Berlin

Rudolf-Harbig-Halle, Glockenturmstr. 1, 14053 Berlin

Vereinsheim, Am Ried 1

Kürzel

A

B

C

F

G

I

J

L

M

N

O

P

R

S

V

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

Geschäftsstelle: Daniela Günzel 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

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

Do 17.00-18.30 Uhr Halle C oben

Gymnastik-Fitness 50plus

Do 19:30-21:00 Uhr Halle A unten

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

Kulturführung

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

<https://leichtathletik.vfbhermsdorf.de>

Weitere Auskünfte:

Reinhard Moegelin

Tel.: 0176 56731128

reinhard.moegelin@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

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

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

Rund um den Ball

Mo 16:00-17:00 4-6 Jahre Halle A oben

Mo 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

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

Tanzen

Tanzen für Kids (3-4 Jahre)

Fr 15.00-15.30 Uhr Halle V

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

Hip Hop für Kids 10 – 12 Jahre

Sa 12.00-13.00 Uhr Halle V

Hip Hop 13 – 14 Jahre

Di 16:00-17:30 Uhr Halle V

Hip Hop 15-16 Jahre

Mi 16:30-18:00 Uhr Halle V

Jazzlett-Dancemix 10-12 Jahre

Sa 11.00-12.00 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 ab 16 Jahre für Mädchen (mit Vorkenntnissen)

Mo 18.30 –20.00 Uhr Halle V

Auskünfte: Abteilung TuG/Heike Müller

Email: hma.mueller@gmail.de

Streetdance (Fortgeschrittene) 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

A

Mi 19:30-21:00 Uhr Erwachsene Halle A

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Jutta Günter 404 57 60

Tanz-Mix

Mo 17.00-18:30 Uhr Halle C

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Auskünfte: caro68@gmx.de

Come on-Line Dance

Di 19.00-20.00 Uhr Halle A (Fortgeschrittene)

Do 18.45-19.45 Uhr Halle C oben (Anfänger)

Auskünfte: Abteilung Turnen- und Gymnastik

Evelyn Maier Tel. 28 03 04 09

