

### 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@badminton.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: jokrfr@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 + 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: Normann Broschk  
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

