

***Spezialangebote Wassergymnastik
(Wartelisten)**

Di 17.00-18.00
Di 18.00-19.00
Do 18.00-19.00

Pfingstbg

marion.siebert@vfbhermsdorf.de

Mi 18.00-20.30 (3 Gruppen)

ToLautr

heiderose.altmann@web.de

Reha – Sport

Auf ärztliche Verordnung,
verschiedene Zeiten
von Di bis Fr

VfB-Halle

sylvia.gross@vfbhermsdorf.de

Freizeitangebote

Walking
Di 17.00
Do 17.00
So 10.00
Treff: Waldparkplatz Schulzendorfer Str.
[Gisela Grundmann Tel. 40 54 07 12 AB](tel:40540712AB)

Nordic-Walking
Mi 10.00-11.30
Treffpunkt erfragen
jutta.guenther@vfbhermsdorf.de

Kulturführungen -TuG in Bewegung-
Infos in den Schaukästen und auf der
TuG-Homepage
ute.brutzki@vfbhermsdorf.de

Radwandern
April bis Oktober
Infos in den Schaukästen und auf der
TuG-Homepage
Joachim Freund jokafre@web.de

Seniorenwandern
Di (einmal im Monat)
Infos in den Schaukästen und auf der
TuG-Homepage
Karin Neumann Tel. 404 05 83
neumannkarin@gmx.net

Sportliches Wandern und Wandern für
Jedermann
im Wechsel Sa (einmal im Monat)
Infos in den Schaukästen und auf der
TuG-Homepage

Joachim Freund jokafre@web.de
Bernd Scholkmann scholkmann2go@t-online.de

* Anmerkung:
Für Spezialangebote ist ein
Zusatzbeitrag zu entrichten!



TuG kompakt

10.01.2025



Geschäftsstelle VfB Hermsdorf e.V.
Am Ried 1, 13467 Berlin
Öffnungszeiten:
Mo, Mi, Do, Fr 10.00 – 12.00 Uhr
Di 16.00 – 20.00 Uhr

Abteilung Turnen und Gymnastik



Vorsitzende: Angelika.Prase-Mansmann @vfbhermsdorf.de
stellv. Vorsitzender: Peter.Ehren @vfbhermsdorf.de
stellv. Vorsitzende: Jutta.Guenther @vfbhermsdorf.de
Kassenwart: Werner.Guyot @vfbhermsdorf.de
Sportwartin: Maria.Fischer-Schlosser @vfbhermsdorf.de
Fachwartin Gymnastik: Regina.Jankowski @vfbhermsdorf.de
Jugendwartin: Sabine.Scholkmann @vfbhermsdorf.de

TuG.VfBHermsdorf.de

Unsere Sportstätten

Sportstätte	Adresse	Abkürzung
Gustav-Dreyer-Schule obere Halle Gym.-Raum untere Halle	13467, Freiherr-vom-Stein-Str. 31	GuDrey o GuDrey gym GuDrey u
Waldseeschule	13467, Olafstr. 32	WaldseeS
Georg-Herwegh-Schule obere Halle untere Halle	13467, Fellbacher Str. 18	GeHerw o GeHerw u
Grundschule am Fließtal	13467, Seebadstr. 42-43	FließtalS
Carl-Benz-Schule kleine Halle große Halle	13467, Heidenheimer Str. 53	CaBenz kl CaBenz gr
Toulouse-Lautrec-Schule	Schwimmhalle 13509, Miraustr. 120	ToLautr
Sportplatz Heidenheimer	13467, Friedrichsthaler Weg 3	SpPlatz
Renée-Sintenis-Schule	13465, Laurinsteig 39	ReSinte
Johanneskirche	Gemeindesaal 13465, Zeltinger Platz 18	GemSaal
VfB-Sporthalle	13467, Am Ried 1	VfB-Halle
Sauna Am Pfingstberg	13465, Am Pfingstberg 32	Pfingstbg

Fitness – Gymnastik – Gesundheit:	
Aerobic & Workout Mo 18.30-20.00 <i>zurzeit keine Neuaufnahme</i>	GeHerw u
BodyFIT Di 18.15-19.15	GuDrey o
MACH mit – bleib FIT Di 19.15-20.15	GuDrey o
Body Workout Di 20.15-21.15	GuDrey o
Fit durch Bewegung Mi 09.50-10.50	VfB-Halle
Fitness und Workout Mi 19.00-20.00	VfB-Halle
Functional Fitness Mi 19.00-20.00	GuDrey o
Männertitniss Mi 20.00-21.00	GuDrey o
Ganzheitliches Rücken- und Gelekraning Mi 20.00-21.00	WaldseeS
Fitness für Sie und Ihn Mi 20.00-21.30	ReSinte
Tanz Dich fit Do 20.00-21.30	GuDrey u
Aerobic Fr 08.45-09.45 Fr 09.45-10.45 regina.jankowski@vfbhermsdorf.de	VfB-Halle
Fit für Jedermann Fr 18.00-19.30 [Okt-Mär]	CaBenz kl
Sportabzeichenabnahme Fr 18.00-19.30 [Apr-Sep] detlef.salchow@gmx.de	SpPlatz
Fitness 60 plus Mo 08.45-09.45 Mo 09.45-10.45 Mo 10.45-11.45	VfB-Halle
Bewegung & Spaß (nur Frauen) Di 09.00-10.00	GemSaal
Fit im Alter Di 19.15-20.15	GuDrey u
Fitness Ü 70 Mi 08.45-09.45	VfB-Halle
Locker auf dem Hocker Do 16.45-17.45	GuDrey gym
Lady Fitness Do 17.00-18.30	GeHerw u
regina.jankowski@vfbhermsdorf.de	

* Spezialangebote Wirbelsäulengymnastik	
Haltung und Bewegung Mo 11.45-13.15	VfB-Halle
Mach Deinen Rücken STARK Di 19.30-21.00	VfB-Halle
Wirbelsäulen- und Beckenbodentraining Mi 13.15-14.45 regina.jankowski@vfbhermsdorf.de	VfB-Halle
* Spezialangebote Yoga	
Mo 20.00-21.30	VfB-Halle
Di 10.30-12.00	GemSaal
Di 10.45-12.15	VfB-Halle
Do 19.30-21.00	VfB-Halle
Do 20.00-21.30	GeHerw o
Fr 18.15-19.45 regina.jankowski@vfbhermsdorf.de	VfB-Halle
* Spezialangebote Pilates & Co	
Di 08.45-09.45	VfB-Halle
Di 09.45-10.45	VfB-Halle
Mi 20.00-21.00	VfB-Halle
Pilates für eine starke Mitte Di 19.30-20.30	GuDrey gym
PilatesBody Do 18.15-19.15 regina.jankowski@vfbhermsdorf.de	GuDrey gym
Atem und Bewegung Do 19.30-21.00	GuDrey gym
juttakohlenberg@gmail.com	
Entspannung für Senioren Do 12.00-13.00 regina.jankowski@vfbhermsdorf.de	VfB-Halle
Ballsport Kinder und Erwachsene	
Rund um den Ball jetzt mit Ben und Knut Kids 4-6 Jahre Fr 15.45-16.45 sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de	GuDrey o
Floorball mit und ohne Erfahrung, Kinder ab 6 J Mo 17.00-18.30 Do 18.15-19.45 floorball@vfbhermsdorf.de	CaBenz kl GuDrey u

Volleyball (keine Anfänger) Mo 20.00-21.30 Fr 20.00-21.30 bjoern.witzmann@gmx.de	FließtalS CaBenz
Prellball 50 plus Mo 20.00-21.30 Wolfgang Hahn 451 01 30	WaldseeS
Capoeira	
Kampfsport, Tanz u. Akrobatik Kids 4-6 Mi 16.,00-17.00 Kids ab 7 Mi 17.00-18.00 Jugendliche u. junge Erwachsene Mi 18.00-19.00 jorgpietruschinski@gmail.com	GuDrey o
Tanzen Erwachsene	
Tanz Mix, „Die Señoritas“ Mo 17.00-18.30 clengerke@posteo.de	GeHerw u
Modern Dance, „Peated'o“ Frauen ab 20 Jahren mit Vorkenntnissen Mo 18.30-20.00 hma.mueller@gmail.com	VfB-Halle
4STREATZ® Di 18.15-19.15 Mi 20.00-21.00 matthias.4streatz@freenet.de	GuDrey u FließtalS
Tanzen Kinder und Jugendliche	
Tanzzwerg 1-4 Jahre Di 16.00-17.00 johanna.ekstedt@vfbhermsdorf.de	GuDrey gym
Tanzfeen Kindertanz 4-6 Jahre Fr 16.00-17.00 brittalabetzsch1968@gmail.com	VfB-Halle
Tanzen für Kids 6-9 Jahre Mo 16.30-17.30	VfB-Halle
Jazzdance 10-13 Jahre Mo 17.30-18.30	VfB-Halle
Tanzen für Kids 6-10 Jahre Mi 17.00-18.00 amira.neuendorf@vfbhermsdorf.de	GuDrey gym
* Anmerkung: Für Spezialangebote ist ein Zusatzbeitrag zu entrichten!	

Streetdance 12-14 Jahre „New Beatz“ Fortgeschrit. Di 16.00-17.10 „Step On“ Anfänger Di 17.10-18.20 sonja.sonnenburg@outlook.com	VfB-Halle
Commercial Dance 13-16 Jahre Mi 18.00-19.00 louisa.hoffmann007@web.de	VfB-Halle
Feminin Dance Jugendliche ab 15 Jahre Mi 18.00-19.00 amira.neuendorf@vfbhermsdorf.de	GuDrey gym
Turnen Kinder und Jugendliche	
Krabbelgruppe Do 10.00-11.00 johanna.ekstedt@vfbhermsdorf.de	VfB-Halle
Zur Zeit Wartelisten für die folgenden Gruppen Eltern-Kind und Turnen für Kids	
Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr klitzeKLEIN & GERNEgroß Di 16.00-17.00 Di 17.00-18.00 Mi 15.00-15.45 Mi 15.45-16.45 Do 16.00-17.00 Do 17.00-18.00 sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de jutta.guenther@vfbhermsdorf.de	GuDrey u
Turnen für Kids 4-6 Jahre Mo 16.00-17.00 Mo 17.00-18.00 Di 16.00-17.00 Di 17.00-18.00 Do 16.00-17.00	GuDrey o
Girls & Boys ab 6 Jahre Di 17.00-18.30 Do 17.00-18.30 Do 17.00-18.30	GeHerw o GuDrey o GeHerw o
Fit & Fun 8-10 Jahre Mo 18.00-19.30	GuDrey o
Fit & Fun ab 12 Jahre Do 18.30-20.00	GuDrey o+u
Turnen Jugendliche und junge Erwachsene Do 20.00-21.30 sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de	GuDrey o