



# Das aktuelle Sportangebot im VfB Hermsdorf e. V.

Januar 2026

## 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 8- 10 Jahre

Mo 18.00 – 19.30 Uhr Halle A oben

## Fit & Fun ab 12 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

## Wassergymnastik (Spezialangebot)

### **Warteliste!**

## **Bad Sauna am Pfingstberg Halle V**

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 Pfingstberg  
Di 18.00-19.00 Uhr Pfingstberg  
Do 18.00-19.00 Uhr Pfingstberg  
Di 20.30-21.15 Uhr Medical Park Tegel K  
Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik  
Auskünfte: marion.siebert@vfbhermsdorf.de

## Wassergymnastik: (Spezialangebote)

**Märkisches Viertel Schwimmbad**  
Do 16:15-17:00 Uhr  
Email: heiderose.altmann@web.de

## Mo 19.30-20.30 Uhr (Aquafitness)

Medical Park Tegel  
Auskünfte: Abt.Schwimmen, Holger Lange,  
Email: holger.lange.vfb@gmx.de

## Wirbelsäulengymnastik (Spezialangebot)

Haltung und Bewegung - Ganzkörpertraining  
Mo 11.45 - 13.15 Uhr Halle V  
Wirbelsäulenpilates  
Mi 20:00 - 21:00 Uhr Halle V  
Auskünfte: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

## Entspannungsübungen für Senioren

Do 12.00 – 13.00 Uhr Halle V  
Auskünfte: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

## Fitte Füße (08.01.-11.03.2026)

Do 18.15-19.15 10 Termine Halle A Gym.  
Kosten Mitgl.: 60,00/Nichtmitgl. 90,00 EUR  
Email: fitte-fuesse@vfbhermsdorf.de

## Qigong

Di 18.15-19.15 Uhr Halle A Gym  
Do 11.00-12.00 Uhr Halle V  
Auskünfte: Qigong-hermsdorf@gmx.de  
Silke Oßwald

## Yoga (Spezialangebot)

Mo 20:00-21:30 Uhr Halle V  
Di 10:30-12.00 Uhr Halle N  
Di 11:00-12:30 Uhr Halle V  
Do 19.00-20.30 Uhr Halle C oben  
Fr 18.00-19.30 Uhr Halle V  
Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

## 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 14 Jahre  
Mo 18.15-19.30 Uhr Jugend ab 14 Jahre  
Mo 19.30-21.30 Uhr Erwachsene  
Mi 17.00-18.30 Uhr Schüler (fortgeschr. u. 14 J.)  
Mi 18.30-19.30 Uhr Jugend (fortgeschr. ü. 14 J.)  
Mi 19.30-21.30 Uhr Erwachsene  
Sa 12.00-14.00 Uhr Schüler & Jugend  
Sa 12.00-15.00 Uhr 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

### Capoeira

Kampfsport, Tanz und Akrobatik  
Mi 16.30-18.00 Uhr Kids ab 6 Jahre Anfänger  
Mi 18.00-19.00 Uhr fortgeschrittene Kids,  
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  
jutta.guenther@vfbhermsdorf.de

### Fitness

### **Aerobic & Workout**

Mo 18.30-20.00 Uhr Halle C unten

### **MACH mit- bleib FIT**

Di 19.30-20.30 Uhr Halle A oben

### **BodyFIT**

Di 18.30-19.30 Uhr Halle A oben

### **Body Workout**

Di 19.45-20.45 Uhr Halle V

### **Fit durch Bewegung**

Mi 09.50-10.50 Uhr Halle V

### **Fitness und Workout**

Mi 19.00-20.00 Uhr Halle V

### **Functional Fitness**

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 19.30-21.00 Uhr Halle V

### **Aerobic**

Fr 09.00-10.00 Uhr Halle V  
Fr 10.00-11.00 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 19.30-20.30 Halle A unten

### **Fitness Ü70**

Mi 08:45-09:45 Uhr Halle V

## 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 Pfingstberg 32  
Sportplatz Heidenheimer Straße  
Renée-Sintenis-Schule, Laurinsteig 39 - 45  
Gemeindesaal Zeltinger Platz  
Medical Park Berlin Humboldtmühle, An der Mühle 2-9  
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](mailto:mail@vfbhermsdorf.de)**

**Öffnungszeiten:**

**Mo., Mi. – Fr. 10:00 – 12:00 Uhr, Di. 16:00 – 20:00 Uhr**

### **Rücken und Beckenboden Training**

Mi 13.15-14.15 Halle V

### **„Locker auf dem Hocker“**

Do 16.45-17.45 Uhr Halle A Gym

### **Lady Fitness**

Do 17.00-18.30 Uhr Halle C unten

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

### **Fußball - Jugend**

Mädchen und Jungen 4-12 Jahre

Auskünfte: Domenik Petrick

Tel. 0176 64901279

Jungen 13-18 Jahre

Auskünfte: Christian Schmidt

Tel. 0176 92327450

### **Fußball - Männer**

Auskünfte: Sascha Krakowski

Tel: 0151 70133919,

Email: sascha.krakowski@gmx.de

### **Handball**

Auskünfte:

Mädchen: Merle Michalak

Merle.Michalak@sghw.berlin

Jungen und Erwachsenen:

Clemens Braun

Clemens.braun@sghw.berlin

### **Kegeln (Herren)**

Trainingsorte und -zeiten bitte erfragen

Auskünfte: Harry Werner 030 30107250

### **Die Leichtathletik-Trainingszeiten für Alle Altersklassen, die LaufTREFFs und Crash-Kurse für Sportprüfungen**

sind nachzulesen unter

<https://leichtathletik.vfbhermsdorf.de>

Auskünfte: Holger Twele

Email: holger.twele@vfbhermsdorf.de

### **Nordic-Walking**

Mi 10.00-11.30 Uhr

Treffpunkt: Forststr. 72-76, 13467 Berlin

Abteilung Turnen und Gymnastik

Email: jutta.guenther@vfbhermsdorf.de

### **Walking**

Di und Do 17.00 Uhr und So 10.00 Uhr

Auskünfte: Gisela Grundmann 030 40540712

Treffpunkt: Waldparkplatz, Schulzendorfer

Str.

### **Kulturführungen „TuG in Bewegung“**

Infos in den Schaukästen und auf der TuG-Homepage

Email: ute.brutzki@vfbhermsdorf.de

### **Pilates (Spezialangebote)**

Di 9.00-10.00 Uhr Halle V

Di 10.00 -11.00 Uhr Halle V

### **Pilates & Yoga**

Mi 20.00 – 21.00 Uhr Halle B

### **Pilates für eine starke Mitte**

Di 19.30-20.30 Uhr Halle A Gym

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 Riele

Email: wolfgang.riele@vfbhermsdorf.de

### **Radwandern (April bis Okt.)**

Infos auf der TuG Homepage und in den Schaukästen

Auskünfte: Joachim Freund

Email: jokafr@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 15.45-16.45 4-6 Jahre Halle A oben

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Email: sabine.scholkmann@vfbhermsdorf.de

### **Floorball ab 6 Jahren**

Floorball-Team Talent Fördertraining

Mo 17.00-18.30 Uhr Halle I klein

Floorball-Fun für alle Kinder

Do 18:15-19:45 Uhr Halle A unten

Email: floorball@vfbhermsdorf.de

### **Schwimmen**

Trainingsort: Schwimmbad Märkisches Viertel - Seepferdchen und Freischwimmer:

Auskünfte: Sylvia Gross

kassenwart@schwimmen.vfbhermsdorf.de

Auskünfte: Fortgeschrittene: Marion Meier

schwimmwart@schwimmen.vfbhermsdorf.de

### **Seniorenwandern (Di einmal im Monat)**

Infos auf der TuG Homepage und in den Schaukästen

Karin Neumann: Tel: 030 404 0583

Email: neumannkarin@gmx.net

### **Gemeinsames Wandern (Samstag einmal im Monat)**

Infos auf der TuG Homepage und in den Schaukästen

Auskünfte: Joachim Freund

Email: jokafre@web.de

Bernd Scholkmann:

scholkmann2go@t-online.de

Harriet Harken:

Harriet.harken@gmx.de

### **Tanzen**

**Tanzzwerge** 1-4 Jahre mit

Mama, Papa, Oma oder Opa

Di 16.00-17.00 Uhr Halle A Gym

Auskünfte: Johanna Eckstedt

Email: johanna.eckstedt@outlook.de

### **Tanzen für Kids 6-9 Jahre**

„Dancing Queen“

Mo 16.30-17.30 Uhr Halle V

**Jazz Dance für Anfänger 10-13 Jahre**

„Rubies“

Mo 17.30-18.30 Uhr Halle V

Auskünfte: Amira Neuendorf

Email: amira.neuendorf@vfbhermsdorf.de

### **Tanzen für Kids 6-10 Jahre**

**Jazzdance**

Mi 17.00-18.00 Uhr Halle A Gym.

**Feminin-Dance ab 15 Jahre**

Mi 18.00-19.00 Uhr Halle A Gym.

Auskünfte: Amira Neuendorf

Email: amira.neuendorf@vfbhermsdorf.de

### **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 Beatz“**

Di 17.10-18.20 Uhr Halle V

Auskünfte: Sonja Sonnenburg

Email: sonja.sonnenburg@outlook.com

### **Commercial Dance 13-16 Jahre**

Mi 17.00-18.00 Uhr Halle V

Email: louisahoffmann@web.de

### **Tanzfeen Kids 4-6 Jahre**

Fr 16.00-17.00 Uhr Halle V

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Email: regina.jankowski@vfbhermsdorf.de

### **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

### **Die Senoras – Tanz Mix**

Mo 17.00-18.30 Uhr Halle C unten

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Auskünfte: dengerke@posteo.de

### **Dance – Fitness – 4STREATZ**

Di 18.30-19.30 Uhr Halle A Halle unten

Auskünfte: Abteilung Turnen und Gymnastik

Email:matthias.4streatz@freenet.de

### **Tennis**

Auskünfte: Chakir Moullan

Email: info@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

### **Volleyball** (keine Anfänger)

Mo 20.00-21.30 Uhr Halle F -Freizeit

Fr 20.00-21.30 Uhr Halle I - Freizeit

Do 20.00-21.30 Uhr Halle F -Turnier

Auskünfte: Claudia Abel

Email: mabelle82@gmx.de

### **Sportabzeichen** (nur im Sommerhalbjahr)

Fr 18.00-19.30 Uhr Platz L

Auskünfte: Detlef Salchow 030 4013644

Email: detlef.salchow@gmx.de

