

Tischtennis	Fr.	19.00-21.45
Kraftraum ab 60 Jahre	Mo.	11.00-13.00
Kraftraum ab 60 Jahre	Do.	10.00-13.00
Kraftraum ab 60 Jahre	Fr.	12.00-13.00

Halle Föhrenbrok
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße

Tanzen	Holger Bussmann	
Kiddies Dance 3-5 Jahre	Di.	16.15-16.45
Dance for Kids 6-10 Jahre	Do.	16.30-17.30
Hip Hop Ladystyle	Mi.	17.30-19.00
Folkloretanz Jedermann	Di.	20.00-21.45

Tel. 64 49 361
Schulturmhalle Osl. Heerstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße

Tennis **Holger Bussmann** **Tel. 64 49 361**
Infos über Platzbuchungen oder Trainingszeiten können in der SVGO-Geschäftsstelle unter Tel. 64 49 361 erfragt werden.

Tischtennis	Wolfgang Meinken	Tel. 64 25 66
Erwachsene	Mo.	18.30-21.45
	Fr.	19.00-21.45
Senioren	Mo.	18.30-20.00
	Fr.	18.30-20.00

Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok

Zirkus	Holger Bussmann	Tel. 64 49 361
Kinder 6-9 Jahre	Mo.	16.00-17.00
	Mi.	16.00-17.00
Kinder/Teenager 10-14 Jahre	Mo.	17.00-18.30
	Mi.	17.00-18.30
Jugendliche 14-18 Jahre	Mo.	18.30-20.00
	Mi.	18.30-20.00
Erwachsene/Jugendliche	Fr.	18.00-22.00

Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße

SVGO e.V.
Sperberstraße 3/5, 28239 Bremen
Tel. 64 49 361
info@svgo-bremen.de
www.svgo-bremen.de
Di. und Do. 10.00-12.00 Uhr
Mo. und Do. 18.00-20.00 Uhr

Hallen:

SVGO-Sportanlage mit
Sporthalle, Tanz-, Kraftgalerie, Halle 4+5 und Sportplätze: Sperberstr. 3/5, 28239 Bremen
SVGO-Kletterbunker: Am Mählandsweg, 28237 Bremen
Sportparksee Grambke: An der kleinen Geest, 28719 Bremen
Tennisanlage Grambke: Im Föhrenbrok 22, 28719 Bremen
Schulturmhalle Auf den Heuen: An der Fuchtelkuhle 15, 28239 Bremen
Schulturmhalle Oslebshäuser Heerstraße: Oslebshäuser Heerstr. 115, 28239 Bremen
Schulturmhalle Im Föhrenbrok: Im Föhrenbrok 22, 28719 Bremen
Alwin-Lonke-Halle: Alwin-Lonke-Str. 71, 28719 Bremen
Neue Oberschule Gröpelingen: Ernst-Waldau-Str. 1, 28239 Bremen



SVGO e.V.

Sportverein Grambke Oslebshausen e.V.

Trainingszeiten für das 1. Quartal 2025



Badminton
Kinder 6-10 Jahre
Kinder 4-10 Jahre
Jugend 11-18 Jahre

Lars Bekov	Mi.	17.30-19.00
	Fr.	16.00-17.30
	Mi.	17.30-20.00
	Fr.	16.00-17.30
	Mo.	20.00-21.45
	Mi.	20.00-21.45
	Fr.	20.00-22.00

Tel. 64 49 361
Halle 4 Sperberstraße
Halle 4 Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße

Boxen
Boxtraining ab 14 Jahre gemischt

Alexander Riegel	Mo.	18.00-20.00
	Do.	18.00-20.00

Tel. 64 49 361
Neue Oberschule Gröpelingen
Neue Oberschule Gröpelingen

Fitness
Aerobic + Bodyforming
Rücken + Stretching
Body Complete
Pilates
Zumba
Baby-Fit
Yoga/Mami-Fit
Back to Form
Mami-Power
Fit Mix Beginner
Zumba
Body Complete Zirkel
Hit Training
Fatburner Zirkel
Rückenfit/Yoga
Sensitiv Forming
Fit und Fun
Relax Stretching

Gerda Windhorst	Mo.	17.30-18.30
	Mo.	19.00-20.00
	Di.	18.00-19.00
	Di.	19.00-20.00
	Di.	18.00-19.00
	Mi.	09.00-10.00
	Mi.	10.00-11.00
	Mi.	11.00-11.45
	Mi.	11.45-12.30
	Mi.	18.00-19.00
	Mi.	19.00-20.00
	Do.	18.00-19.00
	Do.	18.00-19.00
	Do.	19.00-20.00
	Do.	19.00-20.00
	Do.	19.00-20.00
	Do.	19.00-21.00
	Do.	20.00-21.00

Tel. 64 49 361
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Halle 5 Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Schulturmhalle Auf den Heuen
Halle Föhrenbrok

Floorball/Unihockey
Kinder 10-14 Jahre
Jugendliche 14-18 Jahre

Sabrina Scharping	Fr.	16.00-19.00
	Fr.	16.00-19.00

Tel. 64 49 361
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße

Fußball
Männliche G-Jugend
Männliche 1. F-Jugend
Männliche 2. F-Jugend
Männliche 1. E-Jugend
Männliche 2. E-Jugend
Männliche 1. D-Jugend
Männliche 1.C-Jugend
Männliche 2.C-Jugend

Holger Ulbrich	Mo.	16.30-18.00
	Di.	16.30-18.00
	Do.	17.00-18.30
	Mi.	16.00-17.30
	Fr.	16.30-18.00
	Mi.	17.30-19.00
	Fr.	16.30-18.00
	Di.	16.30-18.00
	Do.	16.30-18.00
	Di.	16.30-17.30
	Do.	16.30-18.00
	Mo.	17.30-19.00
	Mi.	17.30-19.00
	Mo.	16.30-18.00
	Mi.	17.00-18.30

Tel. 64 49 361
Halle 5 Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Schulturmhalle Osl. Heerstraße
Schulturmhalle Osl. Heerstraße
Schulturmhalle Osl. Heerstraße
Halle Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Schulturmhalle Osl. Heerstraße
Platz Sperberstraße
Halle 4 Sperberstraße
Platz Sperberstraße

Männliche B-Jugend	Di. 17.00-18.30 Do. 17.00-19.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße Platz Sperberstraße
Männliche A-Jugend	Mo. 18.30-20.00 Di. 18.30-20.00 Do. 18.30-20.00	Platz Sperberstraße Schulturnhalle Osl. Heerstraße Platz Sperberstraße
1. Herren	Di. 19.00-21.00 Do. 19.00-21.00	Platz Sperberstraße Platz Sperberstraße
2. Herren	Do. 19.00-21.00 Fr. 19.00-21.00	Platz Sperberstraße Halle 5 Sperberstraße
3. Herren	Mo. 19.00-20.30 Mi. 19.00-20.30 Fr. 19.00-21.00	Platz Sperberstraße Platz Sperberstraße Halle Sperberstraße
Ü32 Herren	Mi. 20.00-22.00	Halle Sperberstraße
Ü40 Herren	Mi. 20.00-22.00	Halle Sperberstraße

Gesundheitssport

Koronarsportgruppe

Koronar ohne Verordnung

Tai Chi

Reha Orthopädie

Holger Bussmann

Mi. 15.00-16.30	Mi. 16.30-18.00	Mi. 18.30-20.00	Mi. 16.30-18.00	Di. 18.30-20.00	Mo. 20.00-21.00	Di. 16.00-17.00	Fr. 10.00-11.00
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Handball

Bambinis unter 5 Jahre	Di. 16.30-17.30
Minis 5-6 Jahre	Di. 16.30-17.30
Maxis 7-8 Jahre	Di. 16.30-17.45
Weibl. E-Jugend 9-10 Jahre	Di. 17.30-19.00
Männl. E-Jugend 9-10 Jahre	Di. 17.30-19.15
D-Jugend 11-12- Jahre	Do. 17.30-19.00
1. Damen	Di. 19.00-20.30 Do. 19.30-21.00
2. Damen	Mo. 18.00-19.30 Do. 18.00-19.30
1. Herren	Di. 20.30-22.00 Mi. 20.00-22.00 Do. 18.30-20.30 Do. 20.30-22.00
2. Herren	Mi. 20.00-22.00 Fr. 18.00-20.00

Thorsten Dräger

Mi. 16.30-17.30	Di. 16.30-17.30	Di. 16.30-17.45	Di. 17.30-19.00	Di. 17.30-19.15	Do. 17.30-19.00	Di. 19.00-20.30	Do. 19.30-21.00	Mo. 18.00-19.30	Do. 18.00-19.30	Di. 20.30-22.00	Mi. 20.00-22.00	Do. 18.30-20.30	Do. 20.30-22.00	Mi. 20.00-22.00	Fr. 18.00-20.00
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Judo

Kinderanfänger 6-10 Jahre	Do. 17.30-19.00
Kinder ab 10 Jahre	Sa. 09.00-10.30
Fortgeschrittene	Sa. 10.30-11.30
Jugendliche und Erwachsene	Fr. 17.30-20.00 Do. 19.00-22.00 Sa. 11.00-13.00

Hannes Schweser

Do. 17.30-19.00	Sa. 09.00-10.30	Sa. 10.30-11.30	Fr. 17.30-20.00	Do. 19.00-22.00	Sa. 11.00-13.00
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Karate

Kinderanfänger ab 6 Jahre	Fr. 17.00-18.00
Kinder ab 1. gelbes Bändchen	Di. 17.00-18.30
Kinder ab 1. gelbes Bändchen	Fr. 18.00-19.00
Erwachsene	Di. 18.30-20.00
Erwachsene	Fr. 19.00-20.00

Nico Güse

Fr. 17.00-18.00	Di. 17.00-18.30	Fr. 18.00-19.00	Di. 18.30-20.00	Fr. 19.00-20.00
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Kindersport

Eltern-Kind 1-2 Jahre	Mo. 16.00-17.15
Eltern-Kind 2-4 Jahre	Mo. 17.15-18.30
Eltern/Kind 1-4 Jahre	Di. 15.30-17.00

Susanne Hoffmann

Mo. 16.00-17.15	Mo. 17.15-18.30	Di. 15.30-17.00
-----------------	-----------------	-----------------

Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße	Halle Sperberstraße	Halle Sperberstraße	Halle Sperberstraße	Saal Sperberstraße	Saal Sperberstraße	Saal Sperberstraße
---------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Tel. 64 49 361

Alwin-Lonke-Halle	Alwin-Lonke-Halle	Alwin-Lonke-Halle	Halle Sperberstraße	Alwin-Lonke-Halle	Alwin-Lonke-Halle	Halle Sperberstraße	Alwin-Lonke-Halle	Alwin-Lonke-Halle	Alwin-Lonke-Halle	Halle Sperberstraße	Halle Sperberstraße	Halle Sperberstraße	Alwin-Lonke-Halle	Alwin-Lonke-Halle
-------------------	-------------------	-------------------	---------------------	-------------------	-------------------	---------------------	-------------------	-------------------	-------------------	---------------------	---------------------	---------------------	-------------------	-------------------

Tel. 64 49 361

Schulturnhalle Osl. Heerstraße	Schulturnhalle Osl. Heerstraße	Schulturnhalle Osl. Heerstraße	Schulturnhalle Osl. Heerstraße	Schulturnhalle Osl. Heerstraße	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

Tel. 64 49 361

Schulturnhalle Auf den Heuen	Schulturnhalle Auf den Heuen	Schulturnhalle Auf den Heuen	Schulturnhalle Auf den Heuen	Schulturnhalle Auf den Heuen
------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------	------------------------------

Tel. 64 49 361

Schulturnhalle Auf den Heuen	Schulturnhalle Auf den Heuen	Halle Föhrenbrok
------------------------------	------------------------------	------------------

Kleinkinder 4-6 Jahre	Di. 17.00-18.00	Halle Föhrenbrok
Eltern-Kind 1-4 Jahre	Mi. 16.00-17.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Kinderturnen 4-6 Jahre	Mi. 17.30-18.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Eltern/Kind 1-2 Jahre	Do. 15.00-16.15	Halle Föhrenbrok
Eltern/Kind 2-4 Jahre	Do. 16.15-17.30	Halle Föhrenbrok
Kleinkinder 4-6 Jahre	Fr. 16.00-17.00	Halle Föhrenbrok
Kinderturnen 6-10 Jahre	Fr. 17.00-18.30	Halle Föhrenbrok
Kiddies Dance 3-5 Jahre	Do. 15.30-16.15	Tanzgalerie Sperberstraße
Dance for Kids 6-10 Jahre	Do. 16.30-17.30	Tanzgalerie Sperberstraße
Zirkus 6-10 Jahre	Mo. 16.00-17.00	Sporthalle Sperberstraße
Zirkus 6-10 Jahre	Mi. 16.00-17.00	Sporthalle Sperberstraße
Ballsport Kids	Sa. 11.00-13.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Ballsport 10-14 Jahre	Mo. 18.30-20.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Ballsport 10-14 Jahre	Fr. 20.00-21.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Familysport	So. 10.00-13.00	Schulturnhalle Auf den Heuen

Klettern

Der Kletterbunker „Am Mählandsweg“ ist für Kletterer die ganze Woche von 8.00 Uhr bis Dunkelheit geöffnet. Nähere Infos zu den Nutzungsbedingungen und dem Angebot gibt es unter Tel. 64 49 361 oder auf der Website www.der-bunker.net

Holger Bussmann

Tel. 64 49 361

Kraftgalerie

Allgemein+Senioren	Mo. 11.00-13.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein+Jugend	Mo. 18.00-21.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein+ Jugend	Di. 17.00-18.45	Kraftgalerie Sperberstraße
Back to Form	Mi. 11.00-11.45	Kraftgalerie Sperberstraße
Mami-Power	Mi. 11.45-12.30	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein	Mi. 18.00-21.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein+Senioren	Do. 10.00-12.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein	Do. 16.00-17.30	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein+Senioren	Fr. 12.00-13.00	Kraftgalerie Sperberstraße

Holger Bussmann

Mo. 11.00-13.00	Mo. 18.00-21.00	Di. 17.00-18.45	Mi. 11.00-11.45	Mi. 11.45-12.30	Mi. 18.00-21.00	Do. 10.00-12.00	Do. 16.00-17.30	Fr. 12.00-13.00
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Tel. 64 49 361

Die Kraftgalerie steht aktiven Mitgliedern bei einem monatlich Zusatzbeitrag von € 5,00 jeweils montags bis freitags von 10.00-21.45 Uhr zur Verfügung

Muay Thai

Erwachsene/Jugendliche	Mo. 19.00-21.45
Erwachsene/Jugendliche	Mi. 19.00-21.45

Holger Bussmann

Mo. 19.00-21.45	Mi. 19.00-21.45
-----------------	-----------------

Tel. 64 49 361

Segeln

Segeln können Mitglieder ob Anfänger oder Fortgeschrittene egal ob mit eigenem Boot oder im Vereinsboot am Sportparksee Grambke. Nähere Infos gibt es unter Tel. 64 49 361 oder auf der Website www.svg-bremen.de auf der Segelseite.

Holger Bussmann

Mo. 19.00-21.45	Mi. 19.00-21.45
-----------------	-----------------

Tel. 64 49 361

Senioren/Gesundheit

Ab 70 Jahre	Mo. 17.00-18.00	Halle Föhrenbrok
Frauenturnen ab 70 Jahre	Di. 10.00-11.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Frauengymnastik ab 70 Jahre	Di. 20.00-21.45	Halle Föhrenbrok
Er&Sie Gymnastik ab 70 Jahre	Mi. 16.30-17.30	Tanzgalerie Sperberstraße
Präventionssport ab 70 Jahre	Mi. 19.00-20.00	Halle Föhrenbrok
Senioren-sport	Mi. 20.00-21.00	Halle Föhrenbrok
Frauengymnastik ab 70 Jahre	Fr. 09.00-10.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Sturzprophylaxe	Fr. 09.00-10.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Beckenbodentraining	Fr. 11.00-12.00	Tanzgalerie Sperberstraße

Gerda Windhorst

Mo. 17.00-18.00	Di. 10.00-11.00	Di. 20.00-21.45	Mi. 16.30-17.30	Mi. 19.00-20.00	Mi. 20.00-21.00	Fr. 09.00-10.00	Fr. 11.00-12.00
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------

Tel. 17 33 065

Ab 60 Jahre

Frauengymnastik ab 60 Jahre	Mo. 08.30-09.30	Halle Föhrenbrok
Männer-Fitness ab 60 Jahre	Mo. 10.00-11.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Fit Mix ab 60 Jahre	Di. 19.00-20.00	Halle Föhrenbrok
Männer-Fitness ab 60 Jahre	Di. 19.00-20.00	Halle 4 Sperberstraße
Frauen Fitness ab 60 Jahre	Mi. 20.00-21.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Tischtennis	Mo. 18.30-20.00	Halle Föhrenbrok

Mo. 08.30-09.30	Mo. 10.00-11.00	Di. 19.00-20.00	Di. 19.00-20.00	Mi. 20.00-21.00	Mo. 18.30-20.00
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------