

Tanzen

Kiddies Dance 3-5 Jahre
Dance for Kids 6-10 Jahre
Hip Hop Ladystyle
Hip Hop Ladystyle
Folkloretanz Jedermann

Holger Bussmann

Di. 16.15-16.45
Do. 16.30-17.30
Mi. 17.30-18.15
Mi. 18.15-19.00
Di. 20.00-21.45

Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße

Tennis

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

Holger Bussmann

Tel. 64 49 361

Tischtennis

Erwachsene

Wolfgang Meinken

Mo. 18.30-21.45
Fr. 19.00-21.45
Mo. 18.30-20.00
Fr. 18.30-20.00

Tel. 64 25 66

Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok

Zirkus/Parkour

Kinder 6-10 Jahre

Kinder/Teenager 10-14 Jahre

Jugendliche 14-18 Jahre

Erwachsene
Parkour

Holger Bussmann

Mo. 16.00-17.00
Mi. 16.00-17.00
Mo. 17.00-18.30
Mi. 17.00-18.30
Mo. 18.30-20.00
Mi. 18.30-20.00
Fr. 18.00-22.00
Fr. 18.00-20.00

Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße
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

Schulturnhalle Auf den Heuen: An der Fuchtelkuhle 15, 28239 Bremen

Schulturnhalle Oslebshäuser Heerstraße: Oslebshäuser Heerstr. 115, 28239 Bremen

Schulturnhalle 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
4. Quartal 2023



Badminton

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

Erwachsene

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
Mami-Fit
Back to Form
Mami-Power
Fit Mix Beginner
Fit Mix Advance
Zumba
Body Complete Zirkel
Power Fit
Fatburner Zirkel
HIT-Training
Sensitiv Forming
Fit und Fun
Relax Stretching

Gerda Windhorst

Mo. 18.00-19.00
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
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
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Halle 5 Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Schulturnhalle Auf den Heuen
Halle Föhrenbrok

Floorball/Unihockey

Kinder 10-14 Jahre
Jugendliche 14-18 Jahre

Sabrina Scharping

Fr. 17.00-19.00
Fr. 17.00-19.00

Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße

Fußball

Männliche G-Jugend

Männliche 1. F-Jugend

Männliche 2. F-Jugend

Männliche E-Jugend

Männliche 1. D-Jugend

Männliche 2. D-Jugend

Männliche C-Jugend

Holger Ulbrich

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

Tel. 64 49 361

Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Platz Sperberstraße

Männliche B-Jugend	Mo.	17.00-18.30
	Mi.	17.00-18.30
1. Herren	Di.	19.00-21.00
	Do.	19.00-21.00
2. Herren	Di.	19.00-21.00
	Do.	19.00-21.00
3. Herren	Mo.	19.00-20.30
	Mi.	19.00-20.30
4. Herren	Mo.	19.00-20.30
	Mi.	19.00-20.30
1. Damen	Mo.	19.00-20.30
	Mi.	19.00-20.30
Ü32 Herren	Mi.	19.00-20.30
Ü40 Herren	Mi.	19.00-20.30

Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße
Platz Sperberstraße

Eltern-Kind 1-4 Jahre	Mi.	16.00-17.30
Kinderturnen 4-6 Jahre	Mi.	17.30-18.30
Eltern/Kind 1-2 Jahre	Do.	15.00-16.15
Eltern/Kind 2-4 Jahre	Do.	16.15-17.30
Kleinkinder 4-6 Jahre	Fr.	16.00-17.00
Kinderturnen 6-10 Jahre	Fr.	17.00-18.30
Kiddies Dance 3-5 Jahre	Do.	15.30-16.15
Dance for Kids 6-10 Jahre	Do.	16.30-17.30
Ballspport 6-10 Jahre	Di.	16.30-17.30
Ballspport 6-10 Jahre	Mi.	17.00-18.00
Zirkus 6-10 Jahre	Mo.	16.00-17.00
Zirkus 6-10 Jahre	Mi.	16.00-17.00

Schulturnhalle Auf den Heuen
Schulturnhalle Auf den Heuen
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Halle Föhrenbrok
Sporthalle Sperberstraße
Sporthalle 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

Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Halle Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße
Saal Sperberstraße

Handball

Minis

Maxis

E-Jugend

1. Damen

2. Damen

1. Herren

2. Herren

Thorsten Dräger

	Di.	16.30-18.00
	Do.	16.30-18.00
	Di.	16.30-18.00
	Do.	16.30-18.00
	Di.	18.00-20.00
	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

Tel. 64 49 361

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

Judo

Kinderanfänger 6-10 Jahre

Kinder ab 10 Jahre

Fortgeschrittene

Jugendliche und Erwachsene

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

Tel. 64 49 361

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

Karate

Kinderanfänger ab 6 Jahre

Kinder ab 1. gelbes Bändchen

Kinder ab 1. gelbes Bändchen

Erwachsene

Erwachsene

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

Tel. 64 49 361

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

Kindersport

Eltern-Kind 1-2 Jahre

Eltern-Kind 2-4 Jahre

Eltern/Kind 1-4 Jahre

Kleinkinder 4-6 Jahre

Susanne Hoffmann

	Mo.	16.00-17.15
	Mo.	17.15-18.30
	Di.	15.30-17.00
	Di.	17.00-18.00

Tel. 64 49 361

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

Klettern

Holger Bussmann **Tel. 64 49 361**
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**

Kraftgalerie

Allgemein+Senioren
Allgemein+Jugend
Allgemein+ Jugend
Back to Form
Mami-Power
Allgemein
Allgemein+Senioren
Allgemein
Allgemein+Senioren

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

Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße

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

Segeln

Holger Bussmann **Tel. 64 49 361**
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.svggo-bremen.de** auf der Segelseite.

Senioren/Gesundheit

Gerda Windhorst

Tel. 17 33 065

Ab 70 Jahre

Frauengymnastik ab 70 Jahre	Mo.	08.30-09.30
Frauenturnen ab 70 Jahre	Mo.	17.00-18.00
Frauengymnastik ab 70 Jahre	Di.	10.00-11.00
Er&Sie Gymnastik ab 70 Jahre	Di.	20.00-21.45
Präventionssport ab 70 Jahre	Mi.	16.30-17.30
Frauengymnastik ab 70 Jahre	Mi.	20.00-21.00
Sturzprophylaxe	Fr.	09.00-10.00
Beckenbodentraining	Fr.	11.00-12.00

Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße

Ab 60 Jahre

Männer-Fitness ab 60 Jahre	Mo.	10.00-11.00
Fit Mix ab 60 Jahre	Di.	19.00-20.00
Männer-Fitness ab 60 Jahre	Di.	19.00-20.00
Frauen Fitness ab 60 Jahre	Mi.	20.00-21.00
Tischtennis	Mo.	18.30-20.00
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

Tanzgalerie Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Halle 4 Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße