

Zirkus/Parkour

Kinder 6-9 Jahre

Kinder/Teenager 9-13 Jahre

Jugendliche ab 13 J.

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.
Sportverein Grambke Oslebshausen e.V.
Trainingszeiten für das
1. Quartal 2023

**Badminton**

Jugend 10-18 Jahre

Erwachsene

Lars Bekov

Mi. 18.00-20.00

Fr. 16.00-18.00

Mo. 20.00-21.45

Fr. 20.00-22.00

Tel. 64 49 361

Halle 5 Sperberstraße

Halle 5 Sperberstraße

Halle Sperberstraße

Halle Sperberstraße

Boxen

Boxtraining ab 16 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

Complete Workout

Zumba

Zumba

Body Complete Zirkel

Fatburner Zirkel

Core Workout+Stretching

Sensitiv Forming

Fit und Fun

Olga Heinz

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. 19.00-20.00

Do. 18.00-19.00

Do. 19.00-20.00

Do. 20.00-21.00

Do. 19.00-20.00

Do. 19.00-21.00

Tel. 64 49 361

Tanzgalerie Sperberstraße

Tanzgalerie Sperberstraße

Halle 5 Sperberstraße

Halle 5 Sperberstraße

Halle Föhrenbrok

Tanzgalerie Sperberstraße

Halle 5 Sperberstraße

Halle 5 Sperberstraße

Halle 5 Sperberstraße

Tanzgalerie Sperberstraße

Halle Föhrenbrok

Floorball/Unihockey

Kinder U13 Anfänger

Jugendliche/Erwachsene

Sabrina Scharping

Fr. 16.00-18.00

Fr. 18.00-20.00

Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße

Halle Sperberstraße

Fußball

Männliche G-Jugend

Männliche 1. F-Jugend

Männliche 2. F-Jugend

Männliche E-Jugend

Männliche D-Jugend

Männliche C-Jugend

Männliche B-Jugend

1. Herren

2. Herren

3. Herren

1. Damen

Ü32 Herren

Ü40 Herren

Holger Ulbrich

Mo. 16.30-18.00

Do. 16.30-18.00

Di. 16.30-18.00

Do. 16.30-18.00

Di. 16.30-18.00

Do. 16.30-18.00

Di. 16.30-18.00

Do. 16.30-18.00

Di. 17.00-18.30

Mi. 17.00-18.30

Di. 17.00-18.30

Do. 17.00-19.00

Mo. 17.00-19.00

Mi. 17.00-19.00

Di. 19.00-21.00

Do. 19.00-21.00

Di. 20.00-21.30

Do. 19.00-20.30

Mo. 19.00-20.30

Mi. 19.00-20.30

Mo. 18.00-19.00

Mi. 19.00-20.30

Mi. 20.00-21.30

Mi. 20.00-21.30

Tel. 64 49 361

Halle 4+5 Sperberstraße

Halle Sperberstraße

Halle 4+5 Sperberstraße

Halle 4+5 Sperberstraße

Halle 4+5 Sperberstraße

Halle 4+5 Sperberstraße

Halle 4+5 Sperberstraße

Halle 4+5 Sperberstraße

Platz Sperberstraße

Platz Sperberstraße

Halle 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

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 Oslebshausen Heerstraße:** Oslebshausen 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.
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**

Gesundheitssport

Koronarsportgruppe

Koronar ohne Verordnung
Tai Chi
Rehafunktionsgymnastik

Handball

Minis/Maxis

1. Damen

2. Damen
1. Herren

2. Herren

3. Herren

Judo

Kinderanfänger 6-11 Jahre

Kinder ab 11 Jahre

Jugendliche und Erwachsene

Karate

Kinderanfänger ab 6 Jahre

Kinder ab 1. gelbes Bändchen

Kinder ab 1. gelbes Bändchen

Erwachsene

Erwachsene

Kindersport

Eltern-Kind 1-2 Jahre

Eltern-Kind 2-4 Jahre

Eltern/Kind 1-4 Jahre

Kleinkinder 4-6 Jahre

Eltern-Kind 1-4 Jahre

Kinderturnen 4-6 Jahre

Eltern/Kind 1-4 Jahre

Kleinkinder 4-6 Jahre

Kinderturnen 6-10 Jahre

Ballspiel 5-8 Jahre

Ballspiel 5-8 Jahre

Kiddies Dance 3-5 Jahre

Dance for Kids 6-10 Jahre

Zirkus 6-10 Jahre

Zirkus 6-10 Jahre

Klettern

Der Kletterbunker „Am Mähländsweg“ 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

Olga Heinz

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

Thorsten Dräger

Di. 16.30-17.30
Di. 19.00-20.30
Do. 20.00-22.00
Do. 18.30-20.00
Di. 20.30-22.00
Do. 20.00-22.00
Di. 20.30-22.00
Do. 19.00-20.30
Di. 19.00-20.30
Fr. 20.30-22.00

Hannes Schweser

Do. 17.30-19.00
Sa. 09.00-10.30
Sa. 10.30-12.00
Do. 20.00-22.00
Sa. 12.00-14.00

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

Susanne Hoffmann

Mo. 16.00-17.15
Mo. 17.15-18.30
Di. 15.30-17.00
Di. 17.00-18.00
Mi. 16.00-17.30
Mi. 17.30-19.00
Do. 16.00-17.30
Fr. 16.00-17.00
Fr. 17.00-18.30
Di. 17.00-18.00
Mi. 17.00-18.00
Do. 15.30-16.15
Do. 16.30-17.30
Mo. 16.00-17.00
Mi. 16.00-17.00

Holger Bussmann

Di. 16.30-17.30
Do. 20.00-22.00
Di. 20.30-22.00
Do. 19.00-20.30
Di. 19.00-20.30
Fr. 20.30-22.00

Tel. 64 49 361

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

Tel. 64 49 361

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

Tel. 64 49 361

Schulturmhalle Osl. Heerstraße
Schulturmhalle Osl. Heerstraße
Schulturmhalle Osl. Heerstraße
Schulturmhalle Osl. Heerstraße
Schulturmhalle Osl. Heerstraße

Tel. 64 49 361

Schulturmhalle Auf den Heuen
Schulturmhalle Auf den Heuen
Schulturmhalle Auf den Heuen
Schulturmhalle Auf den Heuen
Schulturmhalle Auf den Heuen

Tel. 64 49 361

Schulturmhalle Auf den Heuen
Schulturmhalle Auf den Heuen
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Schulturmhalle Auf den Heuen
Schulturmhalle Auf den Heuen
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Sporthalle Sperberstraße
Sporthalle Sperberstraße

Tel. 64 49 361

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

Kraftgalerie

Training Kraftgalerie

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

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

Ab 70 Jahre

Frauengymnastik ab 70 Jahre
Frauenturnen ab 70 Jahre
Hausfrauengymnastik ab 70 Jahre
Sturzprophylaxe
Er&Sie Gymnastik ab 70 Jahre
Präventionssport ab 70 Jahre
Frauengymnastik ab 70 Jahre
Beckenbodentraining

Ab 60 Jahre

Männer-Fitness ab 60 Jahre
Fit Mix ab 60 Jahre
Männer-Fitness ab 60 Jahre
Frauen Fitness ab 60 Jahre
Balance ab 60
Tischtennis
Tischtennis
Seniorentanz
Kraftraum ab 60 Jahre
Kraftraum ab 60 Jahre
Walking Fußball ab 60 Jahre

Tanzen

Kiddies Dance 3-5 Jahre
Dance for Kids 6-10 Jahre
Hip Hop Ladystyle 10-12 Jahre
Hip Hop Ladystyle 12-16 Jahre
Folkloretanz Jedermann
Seniorentanz
Line Dance

Tennis

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

Tischtennis

Erwachsene

Senioren

Olga Heinz

Mo. 16.00-20.00
Di. 17.00-18.30
Mi. 18.00-20.00
Do. 10.00-13.00
Fr. 11.00-12.00

Holger Bussmann

Mo. 08.30-09.30
Mo. 17.00-18.00
Di. 10.00-11.00
Di. 15.00-16.00
Di. 20.00-21.45
Mi. 16.30-17.30
Mi. 20.00-21.00
Fr. 09.00-10.00

Gerda Windhorst

Mo. 10.00-11.00
Di. 19.00-20.00
Di. 19.00-20.00
Mi. 20.00-21.00
Fr. 11.00-12.00
Mo. 18.30-20.00
Fr. 19.00-21.45
Mo. 16.30-18.00
Di. 10.00-13.00
Do. 10.00-13.00
Fr. 15.00-16.00

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
Mo. 16.30-18.00
Mi. 20.00-21.45

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
Mo. 16.30-18.00
Mi. 20.00-21.45

Wolfgang Meinken

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

Tel. 64 49 361

Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße

Tel. 64 49 361

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

Tel. 17 33 065

Tanzgalerie Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Mobile Halle
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Tanzgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftgalerie Sperberstraße
Sporthalle Sperberstraße

Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Tanzgalerie Sperberstraße
Halle 5 Sperberstraße

Tel. 64 49 361

Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok

Tel. 64 25 66

Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok
Halle Föhrenbrok