Kraftraum ab 60 Jahre	Mo.	11.00-13.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftraum ab 60 Jahre	Do.	10.00-13.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Kraftraum ab 60 Jahre	Fr.	12.00-13.00	Kraftgalerie Sperberstraße

Tanzen	**Holger Bussmann**		**Tel. 64 49 361**
Kiddies Dance 3-5 Jahre	Mi.	16.30-17.15	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Dance for Kids 6-10 Jahre	Mi.	17.15-18.15	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Folkloretanz Jedermann	Di.	20.00-21.45	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	Halle Föhrenbrok
	Fr.	19.00-21.45	Halle Föhrenbrok
Senioren	Mo.	18.30.20.00	Halle Föhrenbrok
	Fr.	19.00-20.00	Halle Föhrenbrok

Zirkus	**Holger Bussmann**		**Tel. 64 49 361**
Kinder 6-9 Jahre	Mo.	16.00-17.00	Halle Sperberstraße
	Mi.	16.00-17.00	Halle Sperberstraße
Kinder 6-12 Jahre	Di.	16.30-18.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
	Fr.	16.15-18.00	Halle Sperberstraße
Kinder/Teenager 10-13 Jahre	Mo.	17.00-18.30	Halle Sperberstraße
	Mi.	17.00-18.30	Halle Sperberstraße
Jugendliche 13-18 Jahre	Mo.	18.30-20.00	Halle Sperberstraße
	Mi.	18.30-20.00	Halle Sperberstraße
Erwachsene/Jugendliche	Fr.	18.00-22.00	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 Oslebshauser Heerstraße: Oslebshauser 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
3. Quartal 2026

Badminton	**Lars Bekov**		**Tel. 64 49 361**
Kinder 6-10 Jahre	Mi.	17.30-19.00	Halle 4 Sperberstraße
Jugend 11-18 Jahre	Mi.	17.30-20.00	Halle 5 Sperberstraße
	Fr.	16.00-17.30	Halle 5 Sperberstraße
Erwachsene	Mo.	20.00-21.45	Halle Sperberstraße
	Mi.	20.00-21.45	Halle Sperberstraße
	Fr.	20.00-22.00	Halle Sperberstraße

Boxen	**Alexander Riegel**		**Tel. 64 49 361**
Boxtraining ab 14 Jahre gemischt	Mo.	18.00-20.00	Neue Oberschule Gröpelingen
	Do.	18.00-20.00	Neue Oberschule Gröpelingen

Dart	**Yannik Lotz**		**Tel. 0172 2383450**
Erwachsene	Di.	18.30-21.00	Fußballraum Sperberstraße
Erwachsene	Fr.	18.30-21.00	Fußballraum Sperberstraße

Fitness	**Gerda Windhorst**		**Tel. 64 49 361**
Aerobic + Bodyforming	Mo.	17.30-18.30	Tanzgalerie Sperberstraße
Rücken + Stretching	Mo.	19.00-20.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Tabata	Di.	18.00-19.00	Halle 5 Sperberstraße
Chart Dance Fitness	Di.	19.00-20.00	Halle 5 Sperberstraße
Zumba	Di.	18.00-19.00	Halle Föhrenbrok
Baby-Fit	Mi.	09.00-10.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Yoga	Mi.	10.00-11.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Zumba	Mi.	19.00-20.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Body Complete Zirkel	Do.	18.00-19.00	Halle 5 Sperberstraße
Sensitiv Forming	Do.	18.00-19.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Hit Training	Do.	18.00-19.00	Halle Föhrenbrok
Pilates	Do.	19.00-20.00	Halle 5 Sperberstraße
Rückenfit/Yoga	Do.	19.00-20.00	Halle Föhrenbrok
Fit und Fun	Do.	19.00-21.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Jumping Fitness/Stick Fit	Fr.	17.00-18.00	Halle Sperberstraße
Jumping Fitness	Fr.	18.00-19.00	Halle Sperberstraße

Floorball/Unihockey	**Sabrina Scharping**		**Tel. 64 49 361**
Kinder 10-14 Jahre	Fr.	16.00-19.00	Halle Sperberstraße

Fußball	**Malte Briggs**		**Tel. 64 49 361**
Männliche 1. G-Jugend	Fr.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
Männliche 2. G-Jugend	Di.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Do.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
Männliche 1. F-Jugend	Mo.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Do.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
Männliche 2. F-Jugend	Di.	15.45-17.15	Platz Sperberstraße
	Do.	15.45-17.15	Platz Sperberstraße
Weibliche 1. F-Jugend	Mo.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Mi.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
Männliche 1. E-Jugend	Mo.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
	Mi.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
Männliche 2. E-Jugend	Mo.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
	Mi.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
Männliche 1. D-Jugend	Mi.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
	Fr.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße

Männliche 2. D-Jugend	Di.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Do.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
Männliche 1. C-Jugend	Di.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Do.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
Männliche 1. B-Jugend	Mo.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Mi.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
1. Damen	Mo	18.30-20.30	Platz Sperberstraße
	Mi.	18.30-20.30	Platz Sperberstraße
1. Herren	Di.	19.00-21.00	Platz Sperberstraße
	Do.	19.00-21.00	Platz Sperberstraße
2. Herren	Mo.	19.00-20.30	Platz Sperberstraße
	Mi.	19.00-20.30	Platz Sperberstraße
Ü32/Ü40 Herren	Mi.	19.00-20.30	Platz Sperberstraße

Gesundheitssport	**Holger Bussmann**		**Tel. 64 49 361**
Koronarsportgruppe	Mi.	15.00-16.30	Halle Sperberstraße
	Mi.	16.30-18.00	Halle Sperberstraße
	Mi.	18.30-20.00	Halle Sperberstraße
Koronar ohne Verordnung	Mi.	16.30-18.00	Halle Sperberstraße
Tai Chi	Di.	18.30-20.00	Saal Sperberstraße
Reha Orthopädie	Mo.	20.00-21.00	Saal Sperberstraße
	Di.	16.00-17.00	Saal Sperberstraße
	Fr.	10.00-11.00	Saal Sperberstraße

Handball	**Tjard Appel**		**Tel. 64 49 361**
Bambinis unter 5 Jahre	Mi.	16.30-17.45	Alwin-Lonke-Halle
Minis 5-6 Jahre	Di.	16.30-17.45	Alwin-Lonke-Halle
Maxis 7-8 Jahre	Di.	16.30-17.45	Alwin-Lonke-Halle
Weibl. E-Jgd. 9-10 Jahre	Mi.	17.45-19.30	Alwin-Lonke-Halle
	Fr.	17.30-19.30	Alwin-Lonke-Halle
Weibl. D-Jgd. 11-12 Jahre	Mo.	17.30-19.00	Alwin-Lonke-Halle
	Fr.	17.30-19.30	Alwin-Lonke-Halle
Weibl. C-Jgd. 13-14 Jahre	Mo.	17.30-19.00	Alwin-Lonke-Halle
	Do.	16.30-18.00	Alwin-Lonke-Halle
Männl. E-Jgd. 9-10 Jahre	Di.	17.45-19.15	Alwin-Lonke-Halle
Männl. D-Jgd. 11-12 Jahre	Di.	17.00-19.00	Halle Sperberstraße
	Do.	18.00-19.30	Alwin-Lonke-Halle
Männl. C-Jgd. 13-14 Jahre	Di.	17.00-19.00	Halle Sperberstraße
	Do.	18.00-19.30	Alwin-Lonke-Halle
1. Damen	Di.	19.00-20.30	Halle Sperberstraße
	Do.	20.00-22.00	Halle Sperberstraße
2. Damen	Mo.	19.00-20.30	Alwin-Lonke-Halle
	Do.	19.30-21.30	Alwin-Lonke-Halle
1. Herren	Di.	20.30-22.00	Halle Sperberstraße
	Mi.	20.00-22.00	Kraftgalerie Sperberstraße
	Do.	18.00-20.00	Halle Sperberstraße
2. Herren	Di.	19.15-22.00	Alwin-Lonke-Halle

Judo	**Detlef Winkler**		**Tel. 64 49 361**
Kinderanfänger 6-11 Jahre	Do.	17.00-18.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
	Sa.	09.00-10.30	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Kinder Fortgeschr. 6-11 Jahre	Do.	18.00-19.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Kinder ab 11 Jahre	Fr.	17.30-20.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
	Sa.	10.30-11.30	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Fortgeschrittene	Fr.	17.30-20.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Jugendliche und Erwachsene	Do.	19.30-21.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
	Sa.	11.00-13.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße

Karate	**Nico Güse**		**Tel. 64 49 361**
Kinderanfänger ab 6 Jahre	Fr.	17.00-18.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Kinder ab 1. gelbes Bändchen	Di.	17.00-18.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Kinder ab 1. gelbes Bändchen	Fr.	17.30-19.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Erwachsene	Di.	18.30-20.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Erwachsene	Fr.	18.30-20.00	Schulturnhalle Auf den Heuen

Kindersport	**Susanne Hoffmann**		**Tel. 64 49 361**
Eltern-Kind 1-2 Jahre	Mo.	16.00-17.15	Schulturnhalle Auf den Heuen
Eltern-Kind 2-4 Jahre	Mo.	17.15-18.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Eltern/Kind 1-4 Jahre	Di.	15.30-17.00	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
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
Ballsport10-14 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	**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	**Holger Bussmann**		**Tel. 64 49 361**
Allgemein+Senioren	Mo.	11.00-13.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein+ Jugend	Di.	17.00-18.45	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

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

Pickle Ball	**Holger Bussmann**		**Tel. 64 49 361**
Erwachsene	Mi.	20.00-22.00	Halle Sperberstraße

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.svgo-bremen.de auf der Segelseite.

Senioren/Gesundheit	**Gerda Windhorst**		**Tel. 17 33 065**
Ab 70 Jahre			
Frauenturnen ab 70 Jahre	Mo.	17.00-18.00	Halle Föhrenbrok
Frauengymnastik ab 70 Jahre	Di.	10.00-11.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Er&Sie Gymnastik ab 70 Jahre	Di.	20.00-21.45	Halle Föhrenbrok
Präventionssport ab 70 Jahre	Mi.	11.15-12.15	Tanzgalerie Sperberstraße
Frauengymnastik ab 70 Jahre	Mi.	19.00-20.00	Halle Föhrenbrok
Sturzprophylaxe	Fr.	09.00-10.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Beckenbodentraining	Fr.	11.00-12.00	Tanzgalerie Sperberstraße
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
Tischtennis	Fr.	19.00-21.45	Halle Föhrenbrok