

**Tischtennis**

Erwachsene

Senioren

**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



**SVGO e.V.**  
Sportverein Grambke Oslebshausen e.V.  
**Trainingszeiten für das**  
**2. 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 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

Complete Workout

Zumba

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. 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

Halle Föhrenbrok

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. 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

Männliche B-Jugend

1. Herren

2. Herren

3. Herren

**Holger Ulbrich**

Mi. 16.30-18.00

Fr. 16.30-18.00

Di. 17.00-18.30

Do. 17.00-18.30

Di. 17.00-18.30

Do. 17.00-18.30

Di. 16.30-18.00

Do. 16.30-18.00

Mo. 17.00-18.30

Mi. 17.00-18.30

Mo. 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

**Tel. 64 49 361**

Platz Sperberstraße

Halle Sperberstraße

Platz 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 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

1. Damen	Mo.	18.00-19.00
	Mi.	19.00-20.30
Ü32 Herren	Mi.	20.00-21.30
Ü40 Herren	Mi.	20.00-21.30

Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße

Zirkus 6-10 Jahre	Mo.	16.00-17.00
Zirkus 6-10 Jahre	Mi.	16.00-17.00

Sporthalle Sperberstraße  
Sporthalle Sperberstraße

## Gesundheitssport

Koronarsportgruppe

Koronar ohne Verordnung

Tai Chi

Reha Orthopädie

## 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

## 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

D-Jugend

C-Jugend

1. Damen

2. Damen

1. Herren

2. Herren

3. Herren

## Thorsten Dräger

	Mi.	16.30-18.00
	Di.	16.30-18.00
	Di.	18.00-20.00
	Mi.	18.00-20.00
	Di.	17.00-19.00
	Do.	17.00-19.00
	Di.	19.30-21.00
	Do.	19.30-21.00
	Mo.	18.00-19.30
	Do.	18.30-19.30
	Di.	20.30-22.00
	Mi.	20.00-22.00
	Do.	20.30-22.00
	Mo.	19.30-21.00
	Do.	19.00-20.30
	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  
Halle Sperberstraße  
Halle Sperberstraße  
Halle Sperberstraße  
Alwin-Lonke-Halle  
Alwin-Lonke-Halle  
Alwin-Lonke-Halle  
Alwin-Lonke-Halle  
Kraftgalerie Sperberstraße  
Halle Sperberstraße  
Alwin-Lonke-Halle  
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. Herrstraße  
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

Eltern-Kind 1-4 Jahre

Kinderturnen 4-6 Jahre

Eltern/Kind 1-4 Jahre

Kleinkinder 4-6 Jahre

Kinderturnen 6-10 Jahre

Kiddies Dance 3-5 Jahre

Dance for Kids 6-10 Jahre

## 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.	17.30-18.30
	Do.	16.00-17.30
	Fr.	16.00-17.00
	Fr.	17.00-18.30
	Do.	15.30-16.15
	Do.	16.30-17.30

## Tel. 64 49 361

Schulturnhalle Auf den Heuen  
Schulturnhalle Auf den Heuen  
Halle Föhrenbrok  
Halle Föhrenbrok  
Schulturnhalle Auf den Heuen  
Schulturnhalle Auf den Heuen  
Halle Föhrenbrok  
Halle Föhrenbrok  
Halle Föhrenbrok  
Halle Föhrenbrok  
Tanzgalerie Sperberstraße  
Tanzgalerie Sperberstraße

## Klettern

**Holger Bussmann Tel. 64 49 361**  
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](http://www.der-bunker.net)

## Kraftgalerie

Training Kraftgalerie

## Holger Bussmann

	Mo.	11.00-13.00
	Mo.	18.00-21.00
	Di.	17.00-18.45
	Mi.	18.00-21.00
	Do.	10.00-12.00
	Fr.	12.00-13.00

## Tel. 64 49 361

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.svg0-bremen.de](http://www.svg0-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  
Sturzprophylaxe  
Beckenbodentraining

## Gerda Windhorst

	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
	Fr.	11.00-12.00

## Tel. 17 33 065

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

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

	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
	Mo.	11.00-13.00
	Do.	10.00-13.00
	Fr.	15.00-16.00

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

## 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

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