

Sportangebot des TV Eiche Horn

Stand: 5. Februar 2012

Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Trainingszeiten unserer Abteilungen. Änderungen vorbehalten!
 Jederzeit aktuell und mit weiteren Details finden Sie diese auch im Internet unter www.eiche-horn.de.
 Achtung: In den Schulferien findet normalerweise kein Training statt.

Alle Gruppen nehmen in der Regel ständig neue Mitglieder auf. Um den Sport und den Verein kennenzulernen, besteht die Möglichkeit, ein bis zwei Mal kostenlos am Training teilzunehmen.
 Wo dies nicht oder nur nach vorheriger Kontaktaufnahme möglich ist, haben wir dies im Text beschrieben.

Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die genannten Ansprechpartner/innen oder unter Tel. 0421 - 23 40 60 an unsere Geschäftsstelle!

Badminton		Sabine Schulz - (0421 - 498 85 87)
Di	17:00 - 20:00	Erwachsene / ab ca. 16 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Fr	17:00 - 18:30	Schüler(innen)training / ca. 8-13 J. Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)
Fr	18:30 - 20:00	Jugendtraining / ca. 14-18 J. Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)
Fr	20:00 - 22:00	Freies Spiel für alle / ab ca. 16 J. Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)
Sa	15:00 - 18:00	Reserviert für Punktspiele der Badminton-Abteilung. Sofern keine Punktspiele stattfinden, steht diese Zeit nach Absprache mit der Abteilungsleitung für freies Training zur Verfügung. Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)

Ballett		Carola Kanter - (0421 - 27 07 70)
Mi	15:00 - 16:00	Ballett für Anfängerinnen / ab ca. 4 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	16:00 - 17:00	Ballett für Kinder / ab ca. 6 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	17:00 - 17:45	Ballett für RSG-Mädchen / ab ca. 8 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	17:45 - 18:30	Ballett für Fortgeschrittene u. RSG-Mädchen / ab ca. 10 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Do	15:00 - 16:00	Ballett für fortgeschrittene Anfängerinnen / ab ca. 5 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Basketball		Rainer Stanke (Abt.-L.) - (0151 - 566 275 26 - basketball@eiche-horn.de) Jens de Haan (Jgd) - (0174 - 29 78 228)
Mo	18:45 - 20:00	Jugendtraining / ca. 13-20 J. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Di	16:30 - 18:00	Kindertraining (Anfänger und Fortgeschrittene) / ca. 8-12 J. Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
Di	18:45 - 21:30	Erwachsenentraining: Breitensportgruppe, anschl. Leistungsgruppe / ca. 20-40 J. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Mi	18:00 - 19:00	Mädchentraining / ca. 12-18 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr	20:00 - 21:30	Erwachsenentraining / ca. 25-45 J. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)

Fitness-Studio		Maximum Hotline - (0421 - 23 10 10 - maximum@eiche-horn.de)
-----------------------	--	---

Das moderne Fitness-Studio des TV Eiche Horn, das "Maximum", befindet sich in der 1. Etage unseres Sportzentrums in der Berckstr. 87. Zu folgenden Zeiten können Sie bei uns trainieren, so oft Sie wollen:

Mo: 09:00 - 22:00 Uhr
 Di, Do: 09:00 - 13:00 Uhr und 15:00 - 22:00 Uhr
 Mi, Fr: 09:00 - 22:00 Uhr
 Sa: 13:00 - 18:00 Uhr
 So: 10:00 - 18:00 Uhr

Wir legen besonderen Wert auf qualifizierte Anleitung durch ausgebildetes und erfahrenes Personal und gesundheitsorientierte, individuelle Trainingszielsetzungen.

Neben den Trainingsgeräten für Fitness und Ausdauer steht auch unsere Sauna täglich zur Verfügung.

Außerdem werden jede Woche über 20 Kurse angeboten. Die Palette umfasst u.a. (Step-)Aerobic, Pilates, Langhanteltraining, Stretching, Problemzonen-gymnastik, Indoor-Cycling und Rückengymnastik.

Zu zahlen ist neben dem Grundbeitrag des Vereins der Zusatzbeitrag der Abteilung Fitness sowie eine einmalige Aufnahmegebühr. Sprechen Sie einen unverbindlichen Beratungstermin mit uns ab!

Floorball / Unihockey**Bastian Barthel - (0151-536 530 12 - unihockey@eiche-horn.de)**

Kinder-/Jugendtraining Floorball

Mo	16:00 - 18:00	U15 Kinder-/Jugendtraining / ca. 13-15 J. Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsporthalle)
Mo	18:45 - 20:00	U17 Jugendtraining / ca. 15-17 J. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Fr	15:00 - 16:30	U13 Kinder-/Jugendtraining / ca. 6-12 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Fr	16:00 - 17:30	U15 Kinder-/Jugendtraining / ca. 13-15 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr	17:00 - 18:00	U17 Kinder-/Jugendtraining / ca. 15-17 J. Von April bis Sept. dauert das Training bis 18.30 Uhr! Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)

Erwachsenentraining Floorball

Mo	20:00 - 21:45	Training des Damenteams / ab ca. 16 J. Dieses Training findet nur im Winterhalbjahr (Okt. bis März) statt! Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
Di	20:00 - 22:00	Training des Herrenteams (2.Bundesliga) / ab ca. 16 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi	19:00 - 21:30	Training des Damenteams / ab ca. 14 J. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Mi	19:00 - 21:30	Breitensportgruppe Erwachsene (2.Herren) / ab ca. 17 J. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
Do	18:00 - 20:00	Training des Herrenteams (2.Bundesliga) / ab ca. 16 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Fr	18:30 - 21:00	Training des Damenteams / ab ca. 16 J. Diese Trainingszeit steht nur vom 1.4. bis 30.9. zur Verfügung! Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)

Funktionstraining**Karin Moritz (Trockengym.) - (0421 - 200 7617 - reha@eiche-horn.de)**
Carola Kanter (Wassergym.) - (0421 - 27 07 70)

Voraussetzung ist eine ärztlich ausgestellte Funktionstrainings-Verordnung mit Genehmigungsvermerk der Rentenversicherung bzw. Ersatzkasse (VdEK). Vor erstmaliger Teilnahme bitte bei den o.g. Ansprechpartnerinnen abklären, ob und wenn ja in welcher Gruppe derzeit Aufnahmekapazität besteht.

Trockengymnastik

Do	10:45 - 11:45	Rehabilitationssport / Funktionstraining Gymnastik Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Do	17:15 - 18:15	Rehabilitationssport / Funktionstraining Gymnastik Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr	08:30 - 09:30	Rehabilitationssport / Funktionstraining Gymnastik Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Warmwassergymnastik

Mo	17:00 - 17:45	Funktionstraining Wassergymnastik Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Di	19:15 - 20:00	Funktionstraining Wassergymnastik Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Mi	15:45 - 16:30	Funktionstraining Wassergymnastik Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Mi	16:30 - 17:15	Funktionstraining Wassergymnastik Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Mi	17:15 - 18:00	Funktionstraining Wassergymnastik Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do	13:20 - 14:00	Funktionstraining Wassergymnastik Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)

Fußball**Frank Behrens - (0421-36493987 - fussball@eiche-horn.de)**

1. Herren

Di	19:30 - 21:00	Fußball-Bezirksliga / ab ca. 18 J. Tel. Trainer: 0172-4351770 bzw. 0177-6487180 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
Do	19:30 - 21:00	Fußball-Bezirksliga / ab ca. 18 J. Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

Alte Herren Ü32

Mi	19:00 - 20:30	Fußball Alte Herren / ab 32 J. Tel. Trainer: 0162-9353493 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
----	---------------	---

Alte Herren Ü40 / Ü50

Mi 18:30 - 20:00

Fußball Alte Herren / ab 40 J.

Tel. Trainer: 0421-494504

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

So 10:00 - 12:00

Fußball Alte Herren / ab 40 J.

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Damen

Mi 19:00 - 20:30

Fußball-Damen / ab Jahrgang 1994

Kontakt: 0160-98651578

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

Fr 19:00 - 20:30

Fußball-Damen / ab Jahrgang 1994

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

B-Mädchen

Mi 17:30 - 19:00

Fußball-B-Mädchen / Jahrgänge 1995-1997

Tel. Trainer/in: 0172-9540834

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

Fr 17:30 - 19:00

Fußball-B-Mädchen / Jahrgänge 1995-1997

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

D-Mädchen

Mo 18:00 - 19:30

Fußball-D-Mädchen / Jahrgänge 1998-2000

(Teilnahme am Spielbetrieb als 6. D-Jgd.)

Tel. Trainer: 0421-232245

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 17:30 - 19:00

Fußball-D-Mädchen / Jahrgänge 1998-2000

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

E-Mädchen

Mo 17:00 - 18:30

Fußball-E-Mädchen / Jahrgang 2000 u. jünger

(Teilnahme am Spielbetrieb als 5. E-Jgd.)

Tel. Trainer/in: 0176-32895340

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Mi 17:00 - 18:30

Fußball-E-Mädchen / Jahrgang 2000 u. jünger

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

1. A-Jugend

Di 19:00 - 20:30

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1993-94

Tel. Trainer: 0179-9060918 bzw. 0421-464931

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

Do 19:00 - 21:00

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1993-94

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

1. B-Jugend

Mi 18:00 - 19:30

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1995-96

Tel. Trainer: 0176-22648679 bzw. 0421-2052699

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

Fr 18:00 - 19:30

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1995-96

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

1. C-Jugend

Di 18:00 - 19:30

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1997

Tel. Trainer: 0151-19634313

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 18:00 - 19:30

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1997

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

2. C-Jugend

Mo 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 1998

Tel. Trainer: 0421-2449534 bzw. 0421-274415

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

Fr 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 1998

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

1. D-Jugend

Di 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 1999

Tel. Trainer: 04292-2498 bzw. 0421-2232966

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 1999

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

2. D-Jugend

Mo 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2000

Tel. Trainer: 0421-1631615 bzw. 0421-216677

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 17:00 - 18:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2000

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

3. D-Jugend

Mi 17:00 - 18:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 1999
Tel. Trainer: 0421-2439118 bzw. 0421-4985581
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

Fr 17:00 - 18:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 1999
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

4. D-Jugend

Di 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2000
Tel. Trainer: 0421-3783152 bzw. 0421-2769256
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2000
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

1. E-Jugend

Mo 17:00 - 18:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2001
Tel. Trainer: 0421-6939799
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Mi 17:00 - 18:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2001
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

2. E-Jugend

Mi 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2002
Tel. Trainer: 0421-3498376 bzw. 0421-498457
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Fr 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2002
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

3. E-Jugend

Mo 17:00 - 18:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2001
Tel. Trainer: 0176-57225962 bzw. 68422051
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Mi 17:00 - 18:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2001
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

4. E-Jugend

Mi 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2002
Tel. Trainer: 0421-231792 bzw. 01578-6058910
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Fr 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2002
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

6. E-Jugend

Mi 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2002
Tel. Trainer: 0421-211393
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Fr 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2002
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

1. F-Jugend

Mo 16:00 - 17:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2003
Tel. Trainer: 01520-6783558
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 16:00 - 17:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2003
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

2. F-Jugend

Di 16:00 - 17:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2004
Tel. Trainer: 0421-2449851 bzw. 0421-3469349
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Fr 16:00 - 17:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2004
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

3. F-Jugend

Mo 16:00 - 17:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2003
Tel. Trainer: 0421-448944
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 16:00 - 17:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2003
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

4. F-Jugend

Di 16:30 - 17:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2004
Tel. Trainer: 0421-7903509 bzw. 0421-253858
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 16:30 - 17:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 2004
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

1. G-Jugend

Fr 16:00 - 17:30 Fußball-Jugend / Jahrgang 2005
Tel. Trainer: 0421-275697 bzw. 0421-231792
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Minis

Fr 16:00 - 17:00 Fußball-Minis / Jahrgänge 2006 + 2007
Tel. Trainer: 0421-2439118
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Gesundheits - Sport (Kurse)

Geschäftsstelle (Kursinfo + Anm.) - (0421 - 23 40 60 - info@eiche-horn.de)

Neben unserem Dauerangebot führen wir auch Kurzzeitangebote in unserem Programm. Drei Mal jährlich startet ein neues Programm unter dem Titel "Gesundheitssport und mehr...". Inhalte sind beispielsweise Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Yoga, Qi-Gong sowie Gesundheitsgymnastik.

Infos über das aktuelle Programm finden Sie im Internet unter www.eiche-horn.de in der Rubrik „Sportangebot“ (Stichwort „Gesundheitssport“). Oder erkundigen Sie sich in unserer Geschäftsstelle!

Wichtig: Im Kursprogramm gibt es keine kostenlosen Probeteilnahmen. Vielmehr ist eine vorherige Anmeldung und Bezahlung erforderlich!

Rückenschule

Fr 11:30 - 12:30 (P 201) Mobilisation, Kräftigung + Dehnung der Muskulatur; auch für Einsteiger/innen
Dauer: 13.1.-23.3.12 (11x)
TN-Beitrag: 70 € (Mitglieder 26 €)
Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden.
Achtung: Aus Kapazitätsgründen können derzeit leider keine Neuaufnahmen in diesen Kurs erfolgen!
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Rückengymnastik

Fr 09:30 - 10:30 (P 202) Teilnehmer/innen sollten bereits einen Rückenschulkurs belegt haben!
Dauer: 13.1. - 23.3.12 (11x)
TN-Beitrag: 70 € (Mitglieder 26 €)
Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden.
Achtung: Aus Kapazitätsgründen können derzeit leider keine Neuaufnahmen in diesen Kurs erfolgen!
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Rückengymnastik und Stressbewältigung mit Alexandertechnik

Di 17:45 - 18:45 (P 205) Durch verschiedene (auch mentale) Übungen wird u.a. die Körperwahrnehmung geschult, Stress abgebaut und eine bessere Körperkoordination angestrebt.
Dauer: 10.1. - 20.3.12 außer 31.1. (10x)
TN-Beitrag: 83 € (Mitglieder 57 €)
Dieses Angebot ist mit dem Siegel "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet worden.
Nähere Einzelheiten zur Alexandertechnik auf www.alexandertechnik-bremen.com.
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Qi-Gong

Mi 16:45 - 17:45 (P 204) Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene!
Dauer: 18.1. - 7.3.12 (8x)
TN-Beitrag: 59 € (Mitglieder 42 €)
Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden.
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Warmwassergymnastik bei orthopädischen Beschwerden

Mi 16:30 - 17:15 (W 208) Gegen Bewegungseinschränkungen. Auch bei Funktionstrainings-Verordnungen!
Bitte vor Anmeldung bei Carola Kanter (Ltg.) unter Tel. 270770 erkundigen, ob Plätze frei sind!
Dauer: 4.1.-11.4.12 (15x)
TN-Beitrag: 114 € (Mitglieder 86 €)
Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)

Beckenboden- und Rückengymnastik

Do 16:15 - 17:15 (P 207) Gezielte Kräftigung der Muskulatur - auch für Neueinsteiger/innen!
Dauer: 12.1.-22.3.12 (11x)
TN-Beitrag: 73 € (Mitglieder 29 €)
Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden.
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Sitzgymnastik

Di 10:30 - 11:30 (S 210) Gelenkschonende Übungsform
Dauer: 10.1.-20.3.12 außer 31.1. (10x)
TN-Beitrag: 65 € (Mitglieder 0 €)
Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)

Nordic Walking

Mi 16:00 - 17:30

(M 203) Effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining für Anfänger/innen.
Dauer: 7.3. - 2.5.11 außer 11.4. (8x)
TN-Beitrag: 80 € (Mitglieder 60 € Mitgl. Fitnessabteilung/Maximum 30 €).
Interessenten für einen Fortgeschrittenenkurs melden sich bitte bei Petra Behrens unter (0421/231010).
Dieses Angebot ist mit dem Siegel "Sport pro Gesundheit" ausgezeichnet worden.
Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

Gesundheitsgymnastik für alle

Mi 18:00 - 19:00

(P 206) Herz-Kreislauftraining, Funktionsgymnastik, Stretching und Entspannung
Dauer: 11.1. - 14.3.11 (10x)
TN-Beitrag: 65 € (Mitglieder 44 €)
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Fitness- und Skigymnastik

Do 18:00 - 18:45

(F 212) Fit durch den Winter!
Im Anschluss an den Kurs Spielmöglichkeit!
Dauer: 5.1.-8.3.12 (10x)
TN-Beitrag: 65 € (Mitglieder 0 €)
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

50Plus-Gymnastik

Do 11:00 - 12:00

(P 211) Eine funktionelle, freudvolle Gymnastik für Körper und Wohlbefinden
Dauer: 12.1.-15.3.12 (10x)
TN-Beitrag: 60 € (Mitglieder 23 €)
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Yoga

Di 16:00 - 17:30

(P 209) Harmonie für Körper, Geist und Seele
Dauer: 10.1.-20.3.12 (10x)
TN-Beitrag: 91 € (Mitglieder 67 €)
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Gymnastik

Karin Moritz - (0421 - 200 7617)

Frauen-Gymnastik

Mo 19:00 - 20:00

Frauengymnastik / ab ca. 20 J.
Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsporthalle)

Di 09:00 - 10:00

Frauengymnastik / ab ca. 20 J.
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Di 15:00 - 16:00

Frauengymnastik / ab ca. 20 J.
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Di 19:00 - 20:00

Frauengymnastik / ab ca. 20 J.
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

Di 20:00 - 21:30

Frauengymnastik / ab ca. 20 J.
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Mi 08:30 - 09:30

Frauengymnastik / ab ca. 40 J.
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Mi 19:00 - 20:00

Frauengymnastik / ab ca. 20 J.
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Mi 19:00 - 20:00

Frauengymnastik / ab ca. 30 J.
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Do 09:00 - 10:00

Frauengymnastik / ab ca. 20 J.
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Do 19:30 - 21:00

Frauengymnastik / ab ca. 30 J.
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Frauen Gymnastik + Spiel

Mo 19:00 - 20:30

Gymnastik + Spiel f. Frauen / ab ca. 20 J.
Nach 30 Min. Faustball beginnt die Gymnastik!
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Männer Gymnastik + Spiel

Do 20:00 - 21:30

Gymnastik + Spiel f. Männer / ab ca. 30 J.
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Gemischte Gruppen Gymnastik

Mo 20:00 - 21:30

Frauen und Männer / ab ca. 20 J.
Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)

Di 20:00 - 21:30

Frauen und Männer / ab ca. 30 J.
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

Do 18:00 - 19:00

Frauen und Männer / ab ca. 30 J.
Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsporthalle)

Fit in den Feierabend

Di 18:30 - 20:00

Fitness für Frauen und Männer / ab ca. 20 J.
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Fit für den Rücken, Pilates u.ä.

Mo	20:30 - 21:30	Rückengymnastik / ab ca. 20 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
Mi	18:00 - 19:00	Gymnastik und Pilates / ab ca. 18 J. NEU ab 11.1.2012 !! Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

Aerobic / BBP / Tanz / Power-Gymnastik für Frauen

Mo	08:30 - 09:30	Power-Gymnastik f. Frauen / ab ca. 18 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr	19:30 - 20:30	Jazzdance für Frauen / ab ca. 18 J. Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87

Aerobic / Power-Gymnastik u.ä. (gemischte Gruppen)

Mo	09:30 - 10:30	Power-Gymnastik / ab ca. 18 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	19:00 - 20:00	Fitness-Gymnastik / ab ca. 18 J. Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsporthalle)
Mi	19:00 - 20:00	Workout mit und nach lateinamerikanischen Rhythmen (Salsa, Cumbia usw.) / ab ca. 18 J. NEU ab 11.1.2012 !! Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Do	18:00 - 19:00	Step-Aerobic (auch für Anfänger/innen) / ab ca. 14 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
Do	19:00 - 20:00	Fitness, BBP + Aerobic (auch für Anfänger/innen) / ab ca. 16 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Wandern

So	09:30 - 17:30	Die Gruppe "sportliches Wandern" wandert in der Regel an jedem ersten Sonntag im Monat ca. 4-5 Stunden lang. Vom Treffpunkt aus wird zu den Ausgangspunkten der Wanderungen gefahren. Die Altersspanne reicht von ca. 30-65 Jahren. Info beim Wanderleiter unter Tel. 0421-252985. Ort: Parkplatz LESTRA
----	---------------	---

Herzsport

Eilfriede Heidkamp - (0421 - 27 12 87 - reha@eiche-horn.de)

Die Herzsportgruppen mit Arzt sind nur für Teilnehmer/innen mit ärztlicher Herzsport-Verordnung!
Vor Trainingsaufnahme bitte Kontakt mit der Abteilungsleitung aufnehmen. Das Training findet in der Regel auch während der Schulferien statt.

Herzsportgruppen mit Arzt

Mo	19:15 - 20:20	Übungsgruppe bis 75 Watt mit Arzt (so lange die Gruppe unterbesetzt ist auch für Mitglieder aus dem Bereich Herz-Kreislauf-Training) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mo	20:20 - 21:30	Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi	09:30 - 10:35	Übungsgruppe bis 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi	10:35 - 11:45	Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi	18:00 - 19:05	Übungsgruppe bis 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi	19:15 - 20:30	Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Do	09:30 - 10:35	Übungsgruppe bis 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Sa	08:30 - 09:45	Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Herz-Kreislauftraining ohne Arzt

Di	09:30 - 10:30	Herz-Kreislauftraining ohne Arzt (ab 75 Watt); nur für ehemalige Herzsportgruppenteilnehmer/innen! Diese Gruppe findet in den Schulferien nicht statt! Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi	17:00 - 18:00	Herz-Kreislauftraining ohne Arzt (bis 75 Watt) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Sa	09:45 - 10:45	"Fit ins Wochenende" Herz-Kreislauftraining ohne Arzt (ab 75 Watt) Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Freizeitsport Kinder

Mo	15:45 - 16:30	Schnupperkurs Judo & Spielen für Jungen und Mädchen / 5- 6 J. Kursbeginn: Mitte Februar 2012 Anmeldung unter: 0421 - 67378731 Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mo	16:30 - 17:15	Judoschnupperkurs für Jungen und Mädchen / ab 6 J. Einstieg noch möglich! Anmeldung unter 0421-67378731. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	16:15 - 17:00	Judo - Kindertraining für Jungen und Mädchen / ab 6 J. Ein Einstieg als Schnupperkurs ist noch möglich! Anmeldung unter 0421- 67378731 Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	17:00 - 18:00	Judo-Kindertraining für Jungen und Mädchen / ca. 6-8 J. Mindestgraduierung ist der weiss-gelbe Gürtel Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	16:30 - 17:30	Judo - Schnupperkurs für Jungen / ab 7 J. Der Einstieg in den Judosport erfolgt nach der russischen Methodik (wettkampforientiert). Anmeldung unter 0421 - 67378731. Kursbeginn: Anfang März 2012 Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
Fr	16:00 - 17:00	Kinderjudo ab 6 J. Kein Einstieg mehr möglich! Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr	16:00 - 17:30	Judo - Wettkampftraining für Jungen ca. 8-12 J. Mindestgraduierung ist der weiss-gelbe Gürtel. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Freizeitsport Erwachsene

Di	19:45 - 21:15	Judotraining / ab ca. 16 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
----	---------------	---

Jiu-Jitsu / Selbstverteidigung

Mo	14:45 - 15:30	Selbstverteidigung f. Senioren / ab ca. 60 Jahre. Anmeldungen bitte unter 0421-67378731. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	17:30 - 19:00	Jiu-Jitsu & Selbstverteidigung für Jungen von 11-15 J. Ein Schnupperkurs (10x) beginnt am 07.03.2012. Infos und Anmeldung unter Tel. 249060 (ab 18 Uhr) oder online www.JiuJitsu-Bremen.de Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
Mi	19:30 - 21:15	Ju Jitsu Training für Anfänger und Fortgeschrittene. Der Einstieg ist ab 16 J. über einen Schnupperkurs möglich. Info unter 0421-67378731. Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
Do	20:30 - 22:00	Selbstverteidigungskurs ab ca. 16 J. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich! Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Leistungstraining Kinder und Jugendliche

Mo	17:15 - 18:30	Wettkampftraining Judo männl./weibl. / ca. 10-13 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mo	18:30 - 20:15	Judo-Wettkampftraining / ca. 15-18 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	18:00 - 19:45	Judo-Wettkampftraining männl./weibl. / ab ca. 12 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Leistungstraining Erwachsene

Mo	18:30 - 20:15	Judo-Wettkampftraining / ab ca. 15 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	18:00 - 19:45	Judo-Wettkampftraining männl./weibl./ ab ca. 15 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Do	18:15 - 20:30	Judo-Wettkampftraining männl./weibl./ ab ca. 15 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Karate**Claus-Michael Westphal - (0421 - 75 136 - karate@eiche-horn.de)**

Mo	16:00 - 17:30	Kinder und Jugendliche / ca. 7-12 J. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
Mo	17:30 - 19:00	Karate-Jugendtraining / ab ca. 13 J. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
Mo	19:00 - 20:30	Jugend und Erwachsene / ab ca. 15 J. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
Do	17:15 - 18:15	Spezielles Kata- u. Kumite-Training / ab ca. 12 J. NEU ab 8.9.2011 !! Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Fr	17:00 - 18:00	Karate-Kindertraining / ca. 7-11 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
Fr	18:00 - 19:00	Karate-Jugendtraining / ca. 11-15 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
Fr	19:00 - 20:30	Jugend und Erwachsene / ab ca. 15 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
So	10:00 - 11:00	freies Karate-Training für alle Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
So	11:00 - 12:30	Trainer-Training / DAN-Vorbereitungstraining für alle Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
So	12:30 - 13:00	freies Karate-Training / Spezialtermine z.B. Sound-Karate für alle; Gäste aus anderen Dojos sind willkommen Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Kegeln **TV Eiche Horn Geschäftsstelle - (0421 - 23 40 60 - info@eiche-horn.de)**

Viele Hobby- und Breitensportkegler aller Altersstufen nutzen regelmäßig unsere Doppelkegelbahn, die sich in unserem Sportzentrum in der Berckstr. 87 befindet.
Gruppen, die dauerhaft auf unserer Bahn heimisch werden möchten, können sich in unserer Geschäftsstelle nach freien Zeiten erkundigen.
Auch Einzeltermine werden dort vergeben.

Korbball **Astrid Gerhard - (0421 - 24 35 331)**

Di	18:30 - 20:00	Korbball-Freilufttraining für Frauen / ca. 40-65 J. (das Freilufttraining findet in der Zeit vom Ende der Osterferien bis zum Beginn der Herbstferien statt) Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Di	18:45 - 20:15	Korbball-Hallentraining für Frauen / ca. 40-65 J. (das Hallentraining findet in der Zeit vom Ende der Herbstferien bis zum Beginn der Osterferien statt) Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)

Krebsnachsorge **Elfriede Heidkamp - (0421-27 12 87 - reha@eiche-horn.de)**

Di	11:00 - 12:30	Brustkrebsnachsorge: In der ersten Stunde werden Bewegungsübungen gemacht; anschließend findet im Clubraum bzw. der Vereinsgastronomie eine Gesprächsrunde statt. Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87
Mi	16:00 - 18:00	Brustkrebsnachsorge: In der ersten Stunde werden Bewegungsübungen gemacht; in der zweiten Stunde findet im Clubraum bzw. der Vereinsgastronomie eine Gesprächsrunde statt. Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87

Leichtathletik **Horst Schöttmer (Sportabzeichen) - (0421 - 23 26 93)**
Anke Helmke - (0421 - 34 69 843 - leichtathletik@eiche-horn.de)

Mo	10:30 - 12:00	Walking bzw. Nordic-Walking / ab ca. 20 J. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Walken geht es dann in die nähere Umgebung, z.B. den Rhododendronpark. Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Mo	17:00 - 18:30	Kindertraining / ca. 6-11 J. (der Ort gilt für das Winterhalbjahr; im Sommerhalbjahr findet das Training draussen auf der Fritzwiese statt) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mo	17:45 - 19:00	Jugendtraining / ca. 12-16 J. (der Ort gilt für das Winterhalbjahr; im Sommerhalbjahr findet das Training draussen auf der Fritzwiese statt) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Di	18:00 - 20:00	Vorbereitung auf das Sportabzeichen / ab ca. 16 J. Dieses Training findet nur von Ostern bis Herbst statt! Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Di	19:00 - 20:30	Koordinations- und Kräftigungstraining / ab ca. 15 J. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
Mi	15:00 - 16:30	Kindertraining / ca. 6-9 J. (der Ort gilt für das Winterhalbjahr; im Sommerhalbjahr findet das Training draussen auf der Fritzwiese/Berckstr. statt) Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Mi	15:30 - 17:00	Walking bzw. Nordic-Walking / ab ca. 20 J. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Walken geht es dann in die nähere Umgebung, z.B. den Rhododendronpark. Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Mi	16:30 - 18:00	Jugendtraining / ca. 10-16 J. (der Ort gilt für das Winterhalbjahr; im Sommerhalbjahr findet das Training draussen auf der Fritzwiese/Berckstr. statt) Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Mi	18:00 - 19:30	Power-Walking / ab 16 J. Dieses Angebot findet nur von April bis August statt! Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Walken geht es in die nähere Umgebung. Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Mi	18:00 - 19:00	Lauftreff / ab 15 J. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Laufen geht es dann in die nähere Umgebung, z.B. den Rhododendronpark. Der Lauftreff ist auch für Anfänger/innen geeignet! Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Do	18:00 - 19:30	Fitness-Training / ab ca. 16 J. Dieses Training findet nur von Oktober bis März statt! Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr	15:15 - 16:30	Leistungsfördergruppe / ab ca. 10 J. Ein Angebot des Bremer Leichtathletikverbandes in Kooperation mit der Schule Ronzelenstraße und dem TV Eiche Horn. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
Sa	10:30 - 12:00	Power-Walking / ab 16 J. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Walken geht es dann in die nähere Umgebung. Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Sa	10:30 - 12:00	Lauftraining mit Tempoläufen, Fahrtspielen und Technikübungen / ab 16 J. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums, gelaufen wird in der Umgebung und auf der Laufbahn. Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Rhythmische Sportgymnastik

Maike Buchenau - (0173 - 483 67 61)

GYM / allgemeiner Bereich

Sa	10:45 - 12:00	Anfängergruppe (RSG-Minis) / ab 5 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
----	---------------	--

RSG / Wettkampfbereich

Mi	15:00 - 16:45	Kinderklassen (7-10 J.) sowie Schüler- u. Jugendklassen (ab 9 J.) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Do	15:30 - 18:00	Schüler- u. Jugendklassen (ab 9 J.) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Do	16:00 - 18:00	Kinderklassen (7-10 J.) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Sa	10:45 - 14:00	Kinderklassen (7-10 J.) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Sa	10:45 - 14:00	Schüler- u. Jugendklassen (ab 9 J.) Ort: Sporthalle Berckstr. 87

RSG / Hochleistungsbereich

Mi	??:?? - ??:??	ab ca. 9 Jahren können die talentiertesten Gymnastinnen Norddeutschlands im Bremer Bundesstützpunkt RSG gefördert werden. Zudem gibt es mit dem Schulzentrum Ronzelenstr. eine Partnerschule des Leistungssports (ab Klasse 5), die auch von Gymnastinnen besucht wird. Ort: RSG-Bundesstützpunkt Bremen
----	---------------	---

Schach

Erwin Troike - (0421 - 23 24 99)

Mo	17:00 - 19:00	Schachgruppe für Mädchen und Jungen ab ca. 8 J. (auch Anfänger/innen). Die Schachspiele werden gestellt. Ort: Clubraum Berckstr. 87
Di	19:00 - 22:30	Schachgruppe für Erwachsene (Anfänger/innen und Fortgeschrittene). Die Schachspiele werden gestellt. Ort: Clubraum Berckstr. 87

Schwimmen

**Reinhard Behnsen (Kinder+Jugend) - (0421 - 27 06 32)
Carola Kanter (Erwachsene) - (0421 - 27 07 70)**

Erwachsene

Mo	09:00 - 09:45	Freizeitschwimmen / ca. 25-75 J. Ort: Universitäts-Schwimmbad
Do	09:00 - 09:45	Freizeitschwimmen / ca. 25-75 J. Ort: Universitäts-Schwimmbad
Do	09:45 - 10:30	Freizeitschwimmen / ca. 25-75 J. Ort: Universitäts-Schwimmbad

Kinder und Jugendliche

Do	15:30 - 16:15	Schwimmen für Kinder / ca. 6-10 J. Ort: Universitäts-Schwimmbad
Do	16:15 - 17:00	Schwimmen für Jugendliche / ca. 10-18 J. Ort: Universitäts-Schwimmbad

Senioren

Christa Schröder - (0421 - 25 29 85)

Senioren-gymnastik

Di	10:00 - 10:30	Senioren-gymnastik / ab ca. 55 J. Anschließend Teilnahmemöglichkeit an der Sitzgymnastikstunde! Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
Di	10:00 - 11:00	Senioren-gymnastik / ab ca. 55 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	11:00 - 12:00	Senioren-gymnastik / ab ca. 55 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	18:00 - 19:00	Senioren-gymnastik / ab ca. 50 J. Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsport-halle)
Do	10:00 - 11:00	Senioren-gymnastik / ab ca. 55 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr	10:30 - 11:30	Senioren-gymnastik / ab ca. 50 J. In dieser Gruppe derzeit keine Neuaufnahmen! Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Senioren-gymnastik + Spiel für Männer

Di	10:30 - 12:00	Bewegung und Spiel für Männer / ab ca. 55 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
----	---------------	--

Senioren-tanz

Mo	10:30 - 11:30	Senioren-tanz für Anfänger / ab ca. 55 J. Informationen zu den Senioren-tanzgruppen bei Ehepaar Mielke unter Tel. 0421-441293 Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mo	11:30 - 13:00	Senioren-tanz für Fortgeschrittene / ab ca. 55 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Senioren-tischtennis

Mo	09:30 - 11:30	Senioren-tischtennis / ab ca. 55 J. Trainingszeiten für Jüngere bzw. Punktspielinteressierte finden Sie unter "Sportangebot" in der Rubrik Tischtennis. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Do	09:30 - 11:30	Senioren-Tischtennis / ab ca. 55 J. Informationen zu den Senioren-tischtennis-Gruppen bei Manfred Zeise unter Tel. 0421-253231 Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)

Radwandern

Mi	08:45 - ??:??	Die Radwanderer (Alter ab ca. 55 J.) fahren jeden Mittwoch ca. 25-35 km lange, meist halbtägige Touren. Diese sind ganz zwanglos, Pausen werden bei Bedarf eingelegt. Achtung: Die Radwandergruppe fährt nicht im Winter! Weitere Informationen bei Johann Löther (Tel. 0421-231516) bzw. Edmund Brandt (Tel. 0421-254588) Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
----	---------------	--

Sitzgymnastik

Mo	09:00 - 09:45	Sitzgymnastik / ab ca. 55 J. Ort: Horner Kirche (Gemeindehaus)
Mo	09:50 - 10:35	Sitzgymnastik / ab ca. 55 J. Ort: Horner Kirche (Gemeindehaus)
Di	10:30 - 11:30	Sitzgymnastik / ab ca. 55 J. Besonders geeignet bei Bewegungseinschränkungen - auch für Rollstuhlfahrer! Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)

Wandern

Di	14:00 - ??:??	Seniorenwandern: An jedem 2. Dienstag werden gemütliche Wanderungen (Alter ab ca. 55 J.) durchgeführt. Vom jeweiligen Treffpunkt aus wird mit Bahn oder Bus zu den Ausgangspunkten gefahren. Nähere Informationen zu Startpunkt, Wanderterminen und -zielen bei Ilse Wallbaum, Tel. 0421-2769524. Ort:
Do	13:00 - ??:??	Sportliches Seniorenwandern: Am 2. Donnerstag eines Monats wandert diese Gruppe (Alter ab ca. 55 J.) ca. 10 km lang. Die Rundwanderungen dauern ca. 3 Stunden und werden von einer Kaffeepause unterbrochen. Nähere Informationen zu Wanderterminen und -zielen bei Wilhelm Cordes, Tel. 0421-236875. Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

Spieles-nachmittag

So	15:00 - 17:00	An jedem 2. Sonntag eines Monats werden diverse Karten- und Brettspiele gespielt. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich. Auch wer noch kein Mitglied im Verein ist, kann gerne mitmachen. Ort: Vereinsgastronomie
----	---------------	---

Eltern-Kind-Gruppen

Mo	16:00 - 17:00	Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 1,5 bis 3 J. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
Mo	16:15 - 17:15	Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 1,5 bis 3 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
Mi	09:30 - 10:30	Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 10 Monate bis 1,5 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	10:30 - 11:30	Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 1,5 bis 3 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Do	15:30 - 17:00	Eltern, Kind u. Geschwister / Alter ab ca. 1,5 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr	09:30 - 10:30	Babygymnastik / für Kinder von ca. 6-18 Monaten (mit einem Elternteil) Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
Fr	10:30 - 11:30	Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 1,5 bis 3 J. Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
Sa	09:30 - 10:30	Vater-Kind-Gruppe / Alter ca. 10 Monate bis 2 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Sa	10:30 - 11:30	Vater-Kind-Gruppe / Alter ca. 2 bis 4 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Kindergruppen ab ca. 3 J.

Mo	15:00 - 16:00	Spiel + Sport für Kinder von ca. 4-5 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Mo	17:00 - 18:00	Spiel + Sport für Kinder von ca. 3-5 J. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
Di	16:15 - 17:15	Spiel + Sport für Kinder von ca. 3-4 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
Do	15:00 - 16:00	Spiel + Sport für Kinder von ca. 3-4 J. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Kindergruppen ab ca. 5 J.

Mi	15:00 - 16:00	Spiel + Sport für Kinder von ca. 5-6 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Do	16:00 - 17:00	Spiel + Sport für Kinder von ca. 5-6 J. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Kindergruppen ab ca. 7 J.

Mo	16:00 - 17:00	Spiel und Sport für Kinder von ca. 6-8 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Mi	16:00 - 17:00	Spiel + Sport für Kinder von ca. 7-9 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Mi	17:00 - 18:00	Klettern und Ballspiele für Jugendliche von ca. 7-10 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Jugendgruppen ab ca. 9 J.

Mo	17:00 - 18:00	Spiel und Sport für Jugendliche ab ca. 9 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
----	---------------	---

Jugendgruppen ab ca. 11 J.

Mi	18:00 - 19:00	Ballspiele + Fitnesstraining für Jungen / ca. 12-16 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)
----	---------------	--

Spezialangebot: Jazzdance / Hip Hop

Di	16:00 - 16:45	Kindertanz / ca. 3-4 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Di	16:45 - 17:30	Kindertanz / ca. 5-7 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr	14:30 - 15:30	Jazzdance für Mädchen von ca. 6-10 J. Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87
Fr	15:30 - 16:30	Jazzdance für Mädchen von ca. 11-14 J. Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87
Fr	17:30 - 18:30	Jazzdance für Mädchen von ca. 14-18 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Spezialangebot: Gerätturnen

Di	17:00 - 18:00	Gerätturnen für Kinder von ca. 5-10 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Di	17:15 - 18:30	Spiel und Spaß an den Geräten für Kinder von ca. 5-10 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Taekwon-Do

Karsten Block - ()

Mo	18:45 - 20:00	MODERN ARNIS (freies Training) / ca. 16-60 J. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Mo	20:00 - 21:30	MODERN ARNIS: klassische Kampfkunst u. effektive Selbstverteidigung / ca. 16-60 J. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Do	18:30 - 20:00	MODERN ARNIS: klassische Kampfkunst u. effektive Selbstverteidigung / ca. 16-60 J. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
Do	20:00 - 21:30	ab Grüngurt / ca. 14-30 J. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
Fr	18:30 - 20:00	Anfänger und alle Gürtel / ca. 8-60 J. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
Fr	20:00 - 21:30	Kampftraining / ca. 14-30 J. Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
Sa	13:30 - 15:00	Freies Training (nur nach Absprache mit dem Abteilungsleiter) / ca. 14-60 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Tanzsport

Jürgen Kuzyk - (0421 - 23 92 06)

Trainingszeiten mit Trainern

Mi	19:30 - 21:00	Turniertanz-Fördergruppe / Turniertanzgruppe Standard / ab ca. 45 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr	19:30 - 21:00	Tanzen für Fortgeschrittene mit guten Basis-Kenntnissen u. Breitensportorientierte / ab ca. 30 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
So	17:00 - 18:00	Line Dance / ca. 20-60 J. Vor der erstmaligen Teilnahme bitte den Übungsleiter unter Tel. 0421-357759 kontaktieren! Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
So	18:00 - 19:00	Tanzen für Anfänger/innen mit Grundkenntnissen / ca. 20-60 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
So	19:00 - 20:00	Tanzen für fortgeschrittene Anfänger/innen / ca. 20-60 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
So	20:00 - 21:00	Tanzen für Fortgeschrittene mit solider Basis / ca. 20-60 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Trainingszeiten ohne Trainer

Mo	20:15 - 22:15	freies Tanzsport-Training Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	18:30 - 19:30	freies Tanzsport-Training Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr	18:30 - 19:30	freies Tanzsport-Training Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Sa	16:00 - 18:00	freies Tanzsport-Training Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Tennis

Jan Frederik Strasmann - (0421 - 17 84 872 - tennis@eiche-horn.de)

Unsere Tennisabteilung ist am Sportzentrum Berckstr. beheimatet. Hier stehen fünf Tennisplätze zur Verfügung, im Winter an drei Tagen eine (angemietete) Halle.

Sowohl Breiten- als auch Wettkampfsport mit Punktspielteilnahme sind möglich. Eine Aufnahmegebühr wird derzeit nicht erhoben.

Interessenten melden sich bitte bei Jutta Barth (Tel. 24289659).

Ansprechpartnerin für die Vergabe der Winter-Hallenzeiten (an Mitglieder) ist Birgit Feddersen (Tel. 237039 bzw. 0151-53120781).

Tischtennis

Günter Herbold - (0421 - 23 12 14 - tischtennis@eiche-horn.de)

Mo	19:00 - 21:30	Erwachsene / ca. 17-70 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Di	18:00 - 21:00	Erwachsene / 17-70 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr	19:00 - 21:30	Freizeitspieler/-innen / ca. 18-70 J. Diese Trainingszeit nur nach telefonischer Vereinbarung nutzen! Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Ultimate Frisbee

Lars Kiewidt - (0176 - 217 148 19)

Di	22:00 - 23:30	(Mannschafts-)Training für alle / ca. 16-40 J. Zeit und Ort gelten nur für das Winterhalbjahr (etwa Anfang Oktober bis Ende März). Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)
Do	19:00 - 21:00	(Mannschafts-)Training für alle / ca. 16-40 J. Zeit und Ort gelten nur für das Sommerhalbjahr (etwa Anfang April bis Ende September). Der Platz befindet sich hinter der Sporthalle (Platz 8). Ort: Bezirkssportanlage Findorff

Do 20:00 - 22:00 (Mannschafts-)Training für alle / ca. 16-40 J.
Zeit und Ort gelten nur für das Winterhalbjahr (etwa Anfang Oktober bis Ende März).
Ort: Spittaler Str. (Alte Uni-Halle 6)

Volleyball

Eike Koschorreck - (0421 - 233 777 - volleyball@eiche-horn.de)

1. Damen

Di 19:30 - 21:30 Leistungstraining (2. Bundesliga) / ca. 18-35 J.
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Do 20:00 - 22:00 Leistungstraining (2. Bundesliga) / ca. 18-35 J.
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Fr 18:00 - 20:00 Leistungstraining (2. Bundesliga) / ca. 18-35 J.
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

2. Damen

Mo 18:30 - 20:30 Volleyball 2. Damen / ca. 16-40 J.
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Do 20:00 - 22:00 Volleyball 2. Damen / ca. 16-40 J.
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

3. Damen

Di 19:15 - 21:00 Volleyball 3. Damen / ca. 16-25 J.
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Fr 18:30 - 20:30 Volleyball 3. Damen / ca. 16-25 J.
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

4. Damen

Di 17:45 - 19:30 Volleyball 4. Damen / ca. 16-25 J.
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Do 18:00 - 20:00 Volleyball 4. Damen / ca. 16-25 J.
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

weibliche Jugend 1

Di 16:30 - 18:00 Volleyball Mädchen / Jahrgänge 1995-98
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Do 16:30 - 18:00 Volleyball Mädchen / Jahrgänge 1995-98
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

weibliche Jugend 2

Mo 18:30 - 20:30 Volleyball Mädchen / Jahrgänge 1998-2000
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Di 17:00 - 19:00 Volleyball Mädchen / Jahrgänge 1998-2000
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Do 16:30 - 18:00 Volleyball Mädchen / Jahrgänge 1998-2000
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Anfänger/innen

Di 16:00 - 17:30 Volleyball-Anfängergruppe Jungen + Mädchen / Jahrgänge 2000-2003
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Do 16:00 - 17:30 Volleyball-Anfängergruppe Jungen + Mädchen / Jahrgänge 2000-2003
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Herren

Mi 20:30 - 22:00 Volleyball 1. Herren / ca. 16-50 J.
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Senioren

Fr 18:00 - 20:00 Volleyball Senioren / ca. 40-70 J.
Ort: Freiligrathstr. 11 (Schulsporthalle)

Freizeit-Mixed-Gruppen

Mo 18:30 - 20:30 Volleyball Mixed-Gruppe / ca. 25-60 J.
Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

Fr 20:15 - 22:00 Volleyball Mixed-Gruppe / ca. 25-60 J.
Ort: Sporthalle Berckstr. 87

Wasser - Gymnastik

Carola Kanter - (0421 - 27 07 70)

Mo 17:45 - 18:30 Wassergymnastik (auch bei orthop. Problemen) / ca. 55-75 J.
Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)

Di 18:30 - 19:15 Wassergymnastik / ca. 50-70 J.
Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)

Mi 09:00 - 09:40 Wassergymnastik / ca. 60-75 J.
Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)

Mi 09:40 - 10:20 Wassergymnastik für Personen mit orthopädischen Problemen / ca. 50-70 J.
Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)

Mi 10:20 - 11:00 Wassergymnastik / ca. 60-70 J.
Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)

Mi	15:00 - 15:45	Wassergymnastik / ca. 55 - 75 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do	12:00 - 12:40	Aqua-Fitness / ca. 50-70 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do	12:40 - 13:20	Wassergymnastik für Senior(inn)en / ca. 65-80 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do	17:00 - 17:40	Wassergymnastik für Berufstätige / ca. 55-70 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do	17:40 - 18:20	Wassergymnastik für Personen mit orthopädischen Problemen / ca. 50-70 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do	17:45 - 18:30	Wassergymnastik für Personen mit orthopädischen Problemen / ca. 50-70 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do	18:20 - 19:00	Wassergymnastik für Berufstätige / ca. 50-65 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do	18:30 - 19:15	Aqua-Fitness / ca. 35-65 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do	19:15 - 20:00	Aqua-Fitness / ca. 35-65 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)

Weitere Auskünfte erteilt:

TV Eiche-Horn - Geschäftsstelle:

Berckstr. 87, 28359 Bremen
 Tel. 0421 - 23 40 60
 Fax 0421 - 23 77 40
 e-mail: info@eiche-horn.de
 Internet: www.eiche-horn.de
 Bankverbindung: Konto-nr. 107 43 43
 Sparkasse Bremen (BLZ 290 501 01)

Öffnungszeiten:

Montag	09.00-11.00 Uhr
Dienstag	16.00-18.00 Uhr
Mittwoch	09.00-11.00 Uhr 16.00-18.00 Uhr
Donnerstag	09.00-11.00 Uhr
Freitag	09.00-11.00 Uhr