

# Sportangebot des TV Eiche Horn

Stand: 5. September 2010

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](http://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!

<b>Badminton</b>		<b>Sabine Schulz - (0421 - 498 85 87)</b>
Di	18:00 - 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)

<b>Ballett</b>		<b>Carola Kanter - (0421 - 27 07 70)</b>
Mi	15:00 - 16:00	Ballett für Anfängerinnen / ab ca. 5 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	16:00 - 17:00	Ballett für Kinder / ab ca. 6 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	17:00 - 18:30	Ballett für Fortgeschrittene / ab ca. 9 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Do	15:00 - 16:00	Ballett für Anfängerinnen / ab ca. 4 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

<b>Basketball</b>		<b>Björn Jeschke - (0421 - 20 70 406 - <a href="mailto:basketball@eiche-horn.de">basketball@eiche-horn.de</a>) Jens de Haan (Jgd) - (0174 - 29 78 228)</b>
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	Mädchenttraining / ca. 12-18 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr	20:00 - 21:30	Erwachsenentraining / ca. 25-45 J. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)

<b>Fitness-Studio</b>		<b>Maximum Hotline - (0421 - 23 10 10 - <a href="mailto:maximum@eiche-horn.de">maximum@eiche-horn.de</a>)</b>
-----------------------	--	---

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. (Stepp-)Aerobic, Pilates, Langhanteltraining, Stretching, Problemzonengymnastik, 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	U13 Kinder-/Jugendtraining / ca. 11-13 J. Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsporthalle)
Mo	18:45 - 20:00	U17 Jugendtraining / ca. 13-17 J. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Fr	15:00 - 16:30	U11 Kinder-/Jugendtraining / ca. 6-10 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)
Fr	17:00 - 18:00	U17 Kinder-/Jugendtraining / ca. 13-17 J. Von April bis Sept. dauert das Training bis 18.30 Uhr! Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)
Fr	17:00 - 18:00	U13 Kinder-/Jugendtraining / ca. 11-13 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 Damentteams / 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	Breitensportgruppe Erwachsene (2.Herren) / ab ca. 17 J. Ort: Ronzelenstr. 51 (Schulsporthalle)
Mi	19:30 - 21:30	Training des Damentteams / ab ca. 14 J. Ort: Vorkampsweg 97 (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 Damentteams / ab ca. 16 J. Diese Trainingszeit steht nur vom 1.4. bis 30.9. zur Verfügung! Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsporthalle)

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

---

**1.Herren**

Di	19:30 - 21:00	Fußball-Landesliga / ab ca. 18 J. Tel. Trainer: 0172-4561592 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
Do	19:30 - 21:00	Fußball-Landesliga / ab ca. 18 J. Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

**2.Herren**

Di	19:30 - 21:30	Fußball Kreisliga B / ab ca. 18 J. Tel. Trainer: 0421-5788414 bzw. 0177-6487180 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
Do	19:30 - 21:30	Fußball Kreisliga B / ab ca. 18 J. Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

**Alte Herren Ü32**

Mi	19:00 - 20:30	Fußball Alte Herren / ab 32 J. Tel. Trainer: 04298-279772 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
----	---------------	---

**Alte Herren Ü40 / Ü50**

Mi	18:30 - 20:00	Fußball Alte Herren / ab 40 J. Tel. Trainer: 0421-494504 Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
So	10:00 - 12:00	Fußball Alte Herren / ab 40 J. Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

**Damen**

Mi	19:00 - 21:00	Fußball-Damen / ab Jahrgang 1994 Tel. Trainer: 0174-2698958 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
Fr	19:00 - 21:00	Fußball-Damen / ab Jahrgang 1994 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

**C-Mädchen**

Mi	17:30 - 19:00	Fußball-C-Mädchen / Jahrgänge 1995-1997 (Teilnahme im Spielbetrieb als 3.C-Jgd. bzw. B-Juniorinnen) Tel. Trainer/in: 0172-9540834 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
Fr	17:00 - 18:30	Fußball-C-Mädchen / Jahrgänge 1995-1997 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

**D-Mädchen**

Mo 17:00 - 18:30

Fußball-D-Mädchen / Jahrgänge 1998-1999  
Tel. Trainer: 0421-232245

Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Mi 17:00 - 18:30

Fußball-D-Mädchen / Jahrgänge 1998-1999  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)**E-Mädchen**

Mo 17:00 - 18:30

Fußball-E-Mädchen / Jahrgang 1999 u. jünger  
(Teilnahme am Spielbetrieb als 5.E-Jgd.)  
Tel. Trainer/in: 0421-2576126 bzw. 0421-270238  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Mi 17:00 - 18:30

Fußball-E-Mädchen / Jahrgang 1999 u. jünger  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)**1.A-Jugend**

Di 18:30 - 20:00

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1992-93  
Tel. Trainer: 0421-464931

Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

Do 18:30 - 20:30

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1992-93  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.**1.B-Jugend**

Di 18:00 - 19:30

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1994-95  
Tel. Trainer: 0176-22648679 bzw. 0421-2052699  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

Fr 18:00 - 19:30

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1994-95  
Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.**1.C-Jugend**

Di 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1996-1997  
Tel. Trainer: 0421-211662 bzw. 0172-9278314  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1996-1997  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)**2.C-Jugend**

Mi 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1996-1997  
Tel. Trainer: 0421-231792  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Fr 18:00 - 19:30

Fußball-Jugend / Jahrgänge 1996-1997  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)**1.D-Jugend**

Mo 17:30 - 19:00

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.**2.D-Jugend**

Di 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 1999  
Tel. Trainer: 0179-9060918 bzw. 04292-2498  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 1999  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)**3.D-Jugend**

Di 17:00 - 18:30

Fußball-Jugend / Jahrgang 1999  
Tel. Trainer: 0421-2232966  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 16:30 - 18:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 1999  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)**1.E-Jugend**

Mo 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2000  
Tel. Trainer: 0421-21860861 bzw. 0421-216677  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2000  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)**2.E-Jugend**

Mo 17:30 - 19:00

Fußball-Jugend / Jahrgang 2000  
Tel. Trainer: 04207-6091857 bzw. 0421-2769256  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

Do 17:30 - 19:00

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

### 3.E-Jugend

Mo	16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2001 Tel. Trainer: 0421-6840733 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Mi	16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2001 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

### 4.E-Jugend

Mo	16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2001 Tel. Trainer: 0421-68422051 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.
Mi	16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2001 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

### 1.F-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.

### 2.F-Jugend

Mi	16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2002 Tel. Trainer: 0421-231792 bzw. 0171-6315542 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Fr	16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2002 Ort: Bezirkssportanlage Curiestr.

### 3.F-/4.F-Jugend

Mo	16:00 - 17:30	Fußball-Jugend / Jahrgang 2003 Tel. Trainer: 01520-6873558 bzw. 0173-2447522 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Mi	16:30 - 18:00	Fußball-Jugend / Jahrgang 2003 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

### 1.G-Jugend

Di	16:00 - 17:30	Fußball-Jugend / Jahrgang 2004 Tel. Trainer: 0421-232245 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)
Fr	15:00 - 16:30	Fußball-Jugend / Jahrgang 2004 Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

### Minis

Fr	16:00 - 17:00	Fußball-Minis / Jahrgänge 2005 + 2006 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. Dreimal jährlich startet ein neues Programm unter dem Titel "Gesundheitssport und mehr...". Inhalte sind beispielsweise Rückenschule, Beckenbodengymnastik, Yoga, Qi-Gong, Yoga-Pilates sowie Gesundheitsgymnastik.

Infos über das aktuelle Programm finden Sie im Internet unter [www.eiche-horn.de](http://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 701) Mobilisation, Kräftigung + Dehnung der Muskulatur; auch für Einsteiger/innen Dauer: 3.9.-3.12.10 außer 15.+22.10. (12x) TN-Beitrag: 72 € (Mitglieder 27 €) Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
----	---------------	--

### Rückengymnastik

Fr	08:30 - 09:30	(P 702) TeilnehmerInnen sollten bereits einen Rückenschulkurs belegt haben! Dauer: 3.9.-3.12.10 außer 15.+22.10.(12x) TN-Beitrag: 72 € (Mitglieder 27 €) Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr	09:30 - 10:30	(P 703) TeilnehmerInnen sollten bereits einen Rückenschulkurs belegt haben! Dauer: 3.9.-3.12.10 außer 15.+22.10.(12x) TN-Beitrag: 72 € (Mitglieder 27 €) Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Yoga-Pilates

Do	17:00 - 18:00	(T 714) Für Anfänger/innen oder Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen Dauer: 12.8.-30.9.10 (8x) TN-Beitrag: 66 € (Mitglieder 16 €) Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)
----	---------------	--

## Qi-Gong

Mi 17:15 - 18:15

(P 704) Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin  
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene!  
Dauer: 29.9.-1.12.10 außer 13.+20.10. (8x)  
TN-Beitrag: 56 € (Mitglieder 40 €)  
Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden.  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

## Warmwassergymnastik für Rheuma- und Osteoporosekranke

Mi 16:30 - 17:15

(W 711) Gegen Bewegungseinschränkungen. Auch bei  
Funktionstrainings-Verordnungen!  
Bitte vor Anmeldung bei Carola Kanter (Ltg.) unter Tel. 270770 erkundigen, ob Plätze  
frei sind!  
Dauer: 11.8.-22.12.10 (20x)  
TN-Beitrag: 145 € (Mitglieder 111 €)  
Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden.  
Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)

## Beckenboden- und Rückengymnastik

Do 16:15 - 17:15

(P 708) Gezielte Kräftigung der Muskulatur - auch für Neueinsteiger/innen!  
Dauer: 2.9.-2.12.10 außer 14.+21.10. (12x)  
TN-Beitrag: 76 € (Mitglieder 29 €)  
Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden.  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

## Nordic Walking

Mi 16:00 - 17:30

(M 705) Effektives und gelenkschonendes Ganzkörpertraining  
Dauer: 11.8.-29.9.10 (8x)  
TN-Beitrag: 80 € (Mitglieder 60 €, Mitglieder Fitnessabteilung/Maximum  
30 €)  
Dieses Angebot ist mit dem Siegel „Sport pro Gesundheit“ ausgezeichnet worden.  
Ort: Fritzwiese (Sportanlage Berckstr.)

## Gesundheitsgymnastik für alle

Mi 18:30 - 19:30

(P 707) Herz-Kreislauftraining, Funktionsgymnastik, Stretching und Entspannung  
Dauer: 1.9.-1.12.10 (12x)  
TN-Beitrag: 74 € (Mitglieder 50 €)  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

## Fitnessgymnastik

Do 18:00 - 18:45

(F 716) Auch als Wintersportvorbereitung geeignet!  
Im Anschluss an den Kurs Spielmöglichkeit!  
Dauer: 28.10.-16.12.10 (8x)  
TN-Beitrag: 49 € (Mitglieder 0 €)  
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

## 50Plus-Gymnastik

Do 11:00 - 12:00

(P 712) Eine funktionelle, freudvolle Gymnastik für Körper und Wohlbefinden  
Dauer: 26.8.-2.12.10 außer 14.+21.10. (13x)  
TN-Beitrag: 75 € (Mitglieder 29 €)  
Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

## Yoga

Di 16:00 - 17:30

(P 710) Harmonie für Körper, Geist und Seele  
Dauer: 10.8.-7.12.10 außer 24.8.,7.9.,12.+19.10 (14x)  
TN-Beitrag: 124 € (Mitglieder 90 €)  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

## Free Dance

Do 18:00 - 19:00

(T 715) Leichte Bewegungsabläufe, die darauf abgestimmt sind, den Körper zu  
kräftigen, Kondition aufzubauen und sich rhythmisch nach Musik zu bewegen. Es sind  
keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Dauer: 12.8.-30.9.2010 (8x)  
TN-Beitrag: 66 € (Mitgl. 16 €)  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

## Babygymnastik

Fr 09:30 - 10:30

(T 709) Mit integrierter Gymnastik für die Mütter! Spielerische Bewegungsförderung für  
Kinder von ca. 5-12 Monaten sowie einen Elternteil.  
Dauer: 3.9.-19.11.10 außer 15.+22.10 (10x)  
TN-Beitrag: 55 € (28 € bei Mitgliedschaft des Kindes).  
Kostenlose Schnuppertermine am 20.+27.8.!!  
Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)

## Sitzgymnastik

Di 10:30 - 11:30

(S 713) Gelenkschonende Übungsform  
Dauer: 17.8.-14.12.10 außer 12.+29.10. (16x)  
TN-Beitrag: 96 € (Mitglieder 0 €)  
Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)

## 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 (Schulsportthalle)
Di	19:00 - 20:00	Frauengymnastik / ab ca. 20 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsportthalle)
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 (Schulsportthalle)
Mi	19:00 - 20:00	Frauengymnastik / ab ca. 30 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsportthalle)
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 (Schulsportthalle)

#### **Frauen Gymnastik + Spiel**

Mo	19:00 - 20:30	Gymnastik + Spiel f. Frauen / ab ca. 20 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsportthalle)
Di	20:00 - 21:30	Gymnastik + Spiel f. Frauen / ab ca. 20 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsportthalle)

#### **Männer Gymnastik + Spiel**

Mi	20:00 - 21:30	Fitnessstraining + Ballspiele f. Männer / ab ca. 18 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsportthalle)
Do	20:00 - 21:30	Gymnastik + Spiel f. Männer / ab ca. 30 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsportthalle)

#### **Gemischte Gruppen Gymnastik + Spiel**

Mo	20:00 - 21:30	Frauen und Männer / ab ca. 20 J. Ort: Vorkampsweg 97 (Schulsportthalle)
Di	20:00 - 21:30	Frauen und Männer / ab ca. 30 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsportthalle)
Mi	19:00 - 20:00	Frauen und Männer / ab ca. 18 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsportthalle)
Do	18:00 - 19:00	Frauen und Männer / ab ca. 30 J. Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsportthalle)

#### **Fit in den Feierabend**

Di	18:30 - 20:00	Fitness für Frauen und Männer / ab ca. 20 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsportthalle)
----	---------------	---

#### **Fit für den Rücken**

Mo	20:30 - 21:30	Rückengymnastik / ab ca. 20 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsportthalle)
----	---------------	---

#### **Aerobic / BBP / Tanz / Power-Gymnastik für Frauen**

Mo	08:30 - 09:30	Powergymnastik f. Frauen / ab ca. 18 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mi	18:00 - 19:00	Power-Gymnastik + Aerobic / ab ca. 14 J. Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsportthalle)
Fr	20:15 - 21:15	Jazzgymnastik für Frauen / ab ca. 18 J. Ort: Gym-Raum 2000 Berckstr. 87

#### **Aerobic / Power-Gymnastik (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 (Schulsportthalle)
Do	18:00 - 19:00	Step-Aerobic (auch für Anfänger/innen) / ab ca. 14 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsportthalle)
Do	19:00 - 20:00	Fitness, BBP + Aerobic (auch für Anfänger/innen) / ab ca. 16 J. Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsportthalle)

#### **Wandern**

So	09:30 - 17:30	Die Gruppe "sportliches Wandern" wandert in der Regel an jedem 1.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
----	---------------	--

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 - 20:15	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	20:15 - 21:30	Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi	09:30 - 10:30	Übungsgruppe bis 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi	10:30 - 11:45	Trainingsgruppe ab 75 Watt mit Arzt Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Mi	18:00 - 19:00	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 - 10:30	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

**Judo / Jiu Jitsu****Sven Antonik - (0421 - 24 74 478 - judo@eiche-horn.de)**

---

**Freizeitsport Kinder**

Mo	15:45 - 16:30	Judo für Jungen und Mädchen ab 6 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Mo	16:30 - 17:15	Judoschnupperkurs für Jungen und Mädchen ab 6 J. Beginn August/September 2010. Anmeldung unter 2474478. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	16:15 - 17:00	Judo - Kindertraining für Jungen und Mädchen / ab 6 J. Kein Einstieg für Anfänger mehr möglich. 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	17:00 - 17:45	Judo für Jungen (Anf.) / ab 6 J. Einstieg in Form eines Schnupperkurses jederzeit möglich! Ort: Curieistr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
Mi	17:45 - 18:45	Judo für Jungen (Fortg.) / ab 6 J. Ort: Curieistr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
Fr	16:00 - 17:00	Judoschnupperkurs für Jungen und Mädchen / ab 6 J. Beginn Oktober/November 2010. Anmeldung 2474478. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr	16:00 - 17:30	Judo - Wettkampftraining für Jungen und Mädchen / 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 2474478. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
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 2474478 Ort: Curieistr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)

Do 20:30 - 21:45 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 - 19:30 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 - 19:30 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)

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: Fritzewiese (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. 25 J. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Walken geht es dann in die nähere Umgebung, z.B. den Rhododendronpark. Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
Mo	17:00 - 18:15	Kindertraining / ca. 6-11 J. (der Ort gilt für das Winterhalbjahr; im Sommerhalbjahr findet das Training draussen auf der Fritzewiese 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 Fritzewiese 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: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
Mi	15:30 - 17:00	Walking bzw. Nordic-Walking / ab ca. 25 J. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Walken geht es dann in die nähere Umgebung, z.B. den Rhododendronpark. Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
Mi	16:30 - 18:00	Kindertraining / ca. 6-12 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Mi	18:00 - 19:30	Power-Walking (wettkampforientiertes Training) / ab 16 J. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Walken geht es in die nähere Umgebung. Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)
Mi	18:00 - 19:00	Laufftreff / ab 15 J. Treffpunkt ist der Eingangsbereich des Sportzentrums. Zum Laufen geht es dann in die nähere Umgebung, z.B. den Rhododendronpark. Der Laufftreff ist auch für Anfänger/innen geeignet! Ort: Fritzewiese (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. Teilnahme nur nach Rücksprache! 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: Fritzewiese (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: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

## Rheuma - 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. Krankenkasse. Bei der Warmwassergymnastik vor erstmaliger Teilnahme bei C.Kanter abklären, ob derzeit Aufnahmekapazität besteht.

### Trockengymnastik

Do	10:45 - 11:45	Trockengymnastik für Rheumakranke (mit Rentenvers.- bzw. Krankenkassengenehmigung oder als Kurs) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Do	17:15 - 18:15	Trockengymnastik für Rheumakranke (mit Rentenvers.- bzw. Krankenkassengenehmigung oder als Kurs) Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

### Warmwassergymnastik

Mi	16:30 - 17:15	Warmwassergymnastik Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Mi	17:15 - 18:00	Warmwassergymnastik Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do	13:20 - 14:00	Warmwassergymnastik Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)

## Rhythmische Sportgymnastik

**Sarah Schröder - (0421 - 23 21 96)**

### GYM / allgemeiner Bereich

Do	15:00 - 18:00	Gymnastikgruppe und Showgruppe / ab 9 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
----	---------------	--

Do	15:00 - 16:30	Anfängergruppe (RSG-Minis) / ca. 5-7 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Sa	10:45 - 14:00	Gymnastikgruppe u. Showgruppe / ab 9 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Sa	10:45 - 12:00	Anfängergruppe (RSG-Minis) / ca. 5-7 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87

### RSG / Wettkampfbereich

Mi	15:00 - 17:00	Kinderklassen (8-10 J.) sowie Schüler- u. Jugendklassen (10-15 J.) Achtung: in den Sommermonaten (von April bis September) findet das Training zur selben Zeit abweichend in der Berckstraße statt! Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsportthalle)
Do	15:00 - 18:00	Schüler- u. Jugendklassen (10-15 J.) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Do	16:30 - 18:00	Kinderklassen (8-10 J.) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Sa	10:45 - 14:00	Schüler- u. Jugendklassen (10-15 J.) Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Sa	12:00 - 14:00	Kinderklassen (8-10 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

#### Torsten Schier - (04283 - 61 33)

Mo	17:00 - 19:00	Schachgruppe für Mädchen und Jungen ab ca. 8 J. (auch Anfänger/innen); die Schachspiele werden gestellt. Infos bei Erwin Troike unter Tel. 0421-232499. 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. In dieser Gruppe derzeit keine Neuaufnahmen! 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)

#### Seniorengymnastik

Di	09:30 - 10:30	Seniorengymnastik / ab ca. 55 J. Ort: Curiestr. 2b (Multifunktionshalle im Freizeitheim)
Di	10:00 - 11:00	Seniorengymnastik / ab ca. 55 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	11:00 - 12:00	Seniorengymnastik / ab ca. 55 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Di	18:00 - 19:00	Seniorengymnastik / ab ca. 50 J. Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (Schulsportthalle)
Do	10:00 - 11:00	Seniorengymnastik / ab ca. 55 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
Fr	10:30 - 11:30	Seniorengymnastik / ab ca. 50 J. In dieser Gruppe derzeit keine Neuaufnahmen! Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

#### Seniorengymnastik + Spiel für Männer

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

## Seniorentanz

Mo 10:30 - 11:30

Seniorentanz für Anfänger / ab ca. 55 J.  
Informationen zu den Seniorentanzgruppen bei Ehepaar Mielke unter Tel.  
0421-441293

Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

Mo 11:30 - 13:00

Seniorentanz für Fortgeschrittene / ab ca. 55 J.

Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87

## Seniorentischtennis

Mo 09:30 - 11:30

Seniorentischtennis / 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 Seniorentischtennis-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, trifft sich dann aber an jedem  
ersten Mittwoch im Monat um 10 Uhr im Sportzentrum.  
Weitere Informationen bei Johann Löther (Tel. 0421-231516) bzw. Edmund Brandt  
(Tel. 0421-254588)

Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

## 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 oder Wilfried  
Barenburg, Tel. 0421-423478.

ACHTUNG: Im Sommer Beginn erst um 14.00 Uhr !

Ort: Fritzewiese (Sportanlage Berckstr.)

## Sitzgymnastik

Mo 09:30 - 10:30

Sitzgymnastik / ab ca. 55 J.

Ort: Horner Kirche (Gemeindehaus)

Mo 10:30 - 11:30

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)

## Spiel und Sport für Kinder + Jugendliche

Wioletta Peschel - (0421 - 430 88 08 - [spielsport@eiche-horn.de](mailto:spielsport@eiche-horn.de))

### 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 - 16:30

Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 1,5 bis 3 J.

Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Fr 10:30 - 11:30

Eltern-Kind-Gruppe / Alter ca. 2 bis 4 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)

Do 16:30 - 17:30 Geschwisterturnen für Kinder ab 5 J.  
Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)

Fr 15:00 - 16:00 Spiel + Tanz für Kinder von ca. 4-6 J.  
Ort: Bergiusstr. 125 (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)

Fr 16:00 - 17:00 Spiel + Tanz für Kinder von ca. 7-9 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 Leistungsbetontes Turnen für Kinder von ca. 5-10 J.  
Ort: Bergiusstr. 125 (Schulsporthalle)

Di 18:00 - 19:00 Gerätturnen für Kinder von ca. 5-10 J.  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

#### **Taekwon-Do**

#### **Karsten Block - (0421 - 276 95 60)**

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 20:00 - 21:30 ab Grüngurt / ca. 14-30 J.  
Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

Fr 18:30 - 20:00 Anfänger und alle Gürtel / ca. 8-60 J.  
Ort: Marcusallee 31 (Schulsporthalle)

Fr 20:00 - 21:30 Kampfttraining / 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	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 Anfänger/innen / ca. 20-60 J. Ort: Mehrzweckhalle Berckstr. 87
So	21:00 - 22:00	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 (Abt.-L.) - (0421 - 17 84 872 - tennis@eiche-horn.de)**

Unsere Tennisabteilung ist am Sportzentrum Berckstr. beheimatet. Hier stehen 5 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	17:00 - 19:00	Jungen und Mädchen / ca. 11-17 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Mo	19:00 - 21:30	Erwachsene / ca. 17-70 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Di	18:00 - 19:00	Jungen und Mädchen / ca. 11-17 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Di	19:00 - 21:30	Erwachsene / 17-70 J. Ort: Horner Heerstr. 17 (Schulsporthalle)
Fr	17:00 - 19:00	Jungen und Mädchen / ca. 8-17 J. -- neu ab 10.9.2010!! -- 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

**Peter Müller - (0421 - 89 64 027)**

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). Willkommen sind alle, die an einem wettkampforientierten, rasanten Teamsport interessiert sind. 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). Willkommen sind alle, die an einem wettkampforientierten, rasanten Teamsport interessiert sind. Ort: Bezirkssportanlage Findorff

#### Volleyball

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

##### 1.Damen

Di	19:45 - 21:30	Leistungstraining (Regionalliga) / ca. 18-35 J. Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
Do	20:00 - 22:00	Leistungstraining (Regionalliga) / ca. 18-35 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87
Fr	18:15 - 20:15	Leistungstraining (Regionalliga) / ca. 18-35 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87

##### 2.Damen

Di	19:45 - 21:30	Volleyball 2.Damen / ca. 16-40 J. Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
Do	20:00 - 22:00	Volleyball 2.Damen / ca. 16-40 J. Ort: Sporthalle Berckstr. 87

### 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 Mädchen / ca. 16-25 J. Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
Do	18:00 - 20:00	Volleyball Mädchen / 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)

### männliche Jugend 1

Mo	18:30 - 20:30	Volleyball Jungen / Jahrgänge 1989-92 Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
Fr	18:00 - 20:00	Volleyball Jungen / Jahrgänge 1989-92 Ort: Uppe Angst 31 (Schulsporthalle Rockwinkel)

### männliche Jugend 2

Di	18:00 - 19:45	Volleyball Jungen / Jahrgänge 1990-95 Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
Fr	16:45 - 18:30	Volleyball Jungen / Jahrgänge 1990-95 Ort: Philipp-Reis-Str. (Schulsporthalle)

### Anfänger/innen

Di	17:00 - 19:00	Volleyball Jungen u. Mädchen / Jahrgänge 1998-2000 Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)
Do	16:30 - 18:00	Volleyball Jungen u. Mädchen / Jahrgänge 1998-2000 Ort: Curiestr. 2a (Schulsporthalle)

### Herren

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

### Senioren

Fr	18:00 - 20:00	Volleyball Senioren / ca. 40-70 J. Ort: Fritz-Gansberg-Str. 22 (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

		<b>Carola Kanter - (0421 - 27 07 70)</b>
Mo	17:00 - 17:45	Wassergymnastik / ca. 60-80 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Mo	17:45 - 18:30	Wassergymnastik / ca. 55-75 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Di	18:30 - 19:15	Wassergymnastik / ca. 50-70 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Di	19:15 - 20:00	Wassergymnastik für Berufstätige / ca. 35-50 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. 40-60 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Mi	10:20 - 11:00	Wassergymnastik / ca. 45-60 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Mi	15:00 - 15:45	Wassergymnastik / ca. 55 - 75 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Mi	15:45 - 16:30	Wassergymnastik / ca. 45-75 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do	12:00 - 12:40	Aqua-Fitness / ca. 45-65 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do	12:40 - 13:20	Wassergymnastik für SeniorInnen / ca. 65-80 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do	17:00 - 17:40	Wassergymnastik für Berufstätige / ca. 40-60 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)

Do	17:40 - 18:20	Wassergymnastik für Personen mit orthopädischen Problemen / ca. 40-70 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do	17:45 - 18:30	Wassergymnastik für Personen mit orthopädischen Problemen / ca. 40-70 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do	18:20 - 19:00	Wassergymnastik für Berufstätige / ca. 40-50 J. Ort: Brucknerstr. 15 (Bewegungsbad Heimstiftung)
Do	18:30 - 19:15	Aqua-Fitness / ca. 25-65 J. Ort: Berufsbildungswerks-Bad (Universitätsallee 20)
Do	19:15 - 20:00	Aqua-Fitness / ca. 30-65 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