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

Tanzen	**Holger Bussmann**		**Tel. 64 49 361**
Kiddies Dance 3-5 Jahre	Di.	16.15-16.45	Halle Sperberstraße
Dance for Kids 6-10 Jahre	Do.	16.30-17.30	Tanzgalerie Sperberstraße
Hip Hop Ladystyle	Mi.	17.30-19.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Folkloretanz Jedermann	Di.	20.00-21.45	Tanzgalerie Sperberstraße

Tennis **Holger Bussmann** **Tel. 64 49 361**

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

Tischtennis	**Wolfgang Meinken**		**Tel. 64 25 66**
Erwachsene	Mo.	18.30-21.45	Halle Föhrenbrok
	Fr.	19.00-21.45	Halle Föhrenbrok
Senioren	Mo.	18.30.20.00	Halle Föhrenbrok
	Fr.	18.30-20.00	Halle Föhrenbrok

Zirkus	**Holger Bussmann**		**Tel. 64 49 361**
Kinder 6-10 Jahre	Mo.	16.00-17.00	Halle Sperberstraße
	Mi.	16.00-17.00	Halle Sperberstraße
Kinder/Teenager 10-14 Jahre	Mo.	17.00-18.30	Halle Sperberstraße
	Mi.	17.00-18.30	Halle Sperberstraße
Jugendliche 14-18 Jahre	Mo.	18.30-20.00	Halle Sperberstraße
	Mi.	18.30-20.00	Halle Sperberstraße
Erwachsene/Jugendliche	Fr.	18.00-22.00	Halle Sperberstraße

SVGO e.V.
Sperberstraße 3/5, 28239 Bremen
Tel. 64 49 361
info@svgo-bremen.de
www.svgo-bremen.de
Di. und Do. 10.00-12.00 Uhr
Mo. und Do. 18.00-20.00 Uhr

Hallen:

SVGO-Sportanlage mit
Sporthalle, Tanz-, Kraftgalerie, Halle 4+5 und Sportplätze: Sperberstr. 3/5, 28239 Bremen
SVGO-Kletterbunker: Am Mählandsweg, 28237 Bremen
Sportparksee Grambke: An der kleinen Geest, 28719 Bremen
Tennisanlage Grambke: Im Föhrenbrok 22, 28719 Bremen
Schulturnhalle Auf den Heuen: An der Fuchtelkuhle 15, 28239 Bremen
Schulturnhalle Oslebshauser Heerstraße: Oslebshauser Heerstr. 115, 28239 Bremen
Schulturnhalle Im Föhrenbrok: Im Föhrenbrok 22, 28719 Bremen
Alwin-Lonke-Halle: Alwin-Lonke-Str. 71, 28719 Bremen
Neue Oberschule Gröpelingen: Ernst-Waldau-Str. 1, 28239 Bremen

SVGO e.V.
Sportverein Grambke Oslebshausen e.V.
Trainingszeiten für das 3.+4. Quartal 2024

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

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

Fitness	**Gerda Windhorst**		**Tel. 64 49 361**
Aerobic + Bodyforming	Mo.	18.00-19.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Rücken + Stretching	Mo.	19.00-20.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Body Complete	Di.	18.00-19.00	Halle 5 Sperberstraße
Pilates	Di.	19.00-20.00	Halle 5 Sperberstraße
Zumba	Di.	18.00-19.00	Halle Föhrenbrok
Baby-Fit	Mi.	09.00-10.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Mami-Fit	Mi.	10.00-11.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Back to Form	Mi.	11.00-11.45	Kraftgalerie Sperberstraße
Mami-Power	Mi.	11.45-12.30	Kraftgalerie Sperberstraße
Fit Mix Beginner	Mi.	18.00-19.00	Halle Föhrenbrok
Fit Mix Advance	Mi.	19.00-20.00	Halle Föhrenbrok
Zumba	Mi.	19.00-20.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Body Complete Zirkel	Do.	18.00-19.00	Halle 5 Sperberstraße
Power Fit	Do.	18.00-19.00	Halle Föhrenbrok
Fatburner Zirkel	Do.	19.00-20.00	Halle 5 Sperberstraße
HIT-Training	Do.	19.00-20.00	Halle Föhrenbrok
Sensitiv Forming	Do.	19.00-20.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Fit und Fun	Do.	19.00-21.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Relax Stretching	Do.	20.00-21.00	Halle Föhrenbrok

Floorball/Unihockey	**Sabrina Scharping**		**Tel. 64 49 361**
Kinder 10-14 Jahre	Fr.	17.00-19.00	Halle Sperberstraße
Jugendliche 14-18 Jahre	Fr.	17.00-19.00	Halle Sperberstraße

Fußball	**Holger Ulbrich**		**Tel. 64 49 361**
Männliche G-Jugend	Fr.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
Männliche 1. F-Jugend	Di.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Fr.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
Männliche 2. F-Jugend	Di.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
Männliche 1. E-Jugend	Mi.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
	Fr.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
Männliche 2. E-Jugend	Di.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Do.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
Männliche 1. D-Jugend	Di.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
	Do.	16.30-18.00	Platz Sperberstraße
Männliche 1.C-Jugend	Mo.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Mi.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
Männliche 2.C-Jugend	Mo.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße
	Mi.	17.00-18.30	Platz Sperberstraße

Männliche B-Jugend	Di.	17.00-19.00	Platz Sperberstraße
	Do.	17.00-19.00	Platz Sperberstraße
Männliche A-Jugend	Di.	18.30-20.00	Platz Sperberstraße
	Do.	18.30-20.00	Platz Sperberstraße
1. Herren	Di.	19.00-21.00	Platz Sperberstraße
	Do.	19.00-21.00	Platz Sperberstraße
2. Herren	Di.	19.00-21.00	Platz Sperberstraße
	Do.	19.00-21.00	Platz Sperberstraße
3. Herren	Mo.	19.00-20.30	Platz Sperberstraße
	Mi.	19.00-20.30	Platz Sperberstraße
1. Damen	Mo.	19.00-20.30	Platz Sperberstraße
	Mi.	19.00-20.30	Platz Sperberstraße
Ü32 Herren	Mi.	19.00-20.30	Platz Sperberstraße
Ü40 Herren	Mi.	19.00-20.30	Platz Sperberstraße

Gesundheitssport — Holger Bussmann — Tel. 64 49 361

Koronarsportgruppe	Mi.	15.00-16.30	Halle Sperberstraße
	Mi.	16.30-18.00	Halle Sperberstraße
	Mi.	18.30-20.00	Halle Sperberstraße
Koronar ohne Verordnung	Mi.	16.30-18.00	Halle Sperberstraße
Tai Chi	Di.	18.30-20.00	Saal Sperberstraße
Reha Orthopädie	Mo.	20.00-21.00	Saal Sperberstraße
	Di.	16.00-17.00	Saal Sperberstraße
	Fr.	10.00-11.00	Saal Sperberstraße

Handball — Thorsten Dräger — Tel. 64 49 361

Bambinis unter 5 Jahre	Mi.	16.30-17.30	Alwin-Lonke-Halle
Minis 5-6 Jahre	Di.	16.30-17.30	Alwin-Lonke-Halle
Maxis 7-8 Jahre	Di.	16.30-17.45	Alwin-Lonke-Halle
Weibl. E-Jugend 9-10 Jahre	Di.	17.30-19.00	Halle Sperberstraße
Männl. E-Jugend 9-10 Jahre	Di.	17.30-19.15	Alwin-Lonke-Halle
D-Jugend 11-12– Jahre	Do.	17.30-19.00	Alwin-Lonke-Halle
1. Damen	Di.	19.00-20.30	Halle Sperberstraße
	Do.	19.30-21.00	Alwin-Lonke-Halle
2. Damen	Mo.	18.00-19.30	Alwin-Lonke-Halle
	Do.	18.00-19.30	Alwin-Lonke-Halle
1. Herren	Di.	20.30-22.00	Halle Sperberstraße
	Mi.	20.00-22.00	Kraftgalerie Sperberstraße
	Do.	18.30-20.30	Halle Sperberstraße
	Do.	20.30-22.00	Halle Sperberstraße
2. Herren	Mi.	20.00-22.00	Alwin-Lonke-Halle
	Fr.	18.00-20.00	Alwin-Lonke-Halle

Judo — Hannes Schweser — Tel. 64 49 361

Kinderanfänger 6-10 Jahre	Do.	17.30-19.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
	Sa.	09.00-10.30	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Kinder ab 10 Jahre	Sa.	10.30-11.30	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Fortgeschrittene	Fr.	17.30-20.00	Schulturnhalle Osl. Herrstraße
Jugendliche und Erwachsene	Do.	19.00-22.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
	Sa.	11.00-13.00	Schulturnhalle Osl. Heerstraße

Karate — Nico Güse — Tel. 64 49 361

Kinderanfänger ab 6 Jahre	Fr.	17.00-18.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Kinder ab 1. gelbes Bändchen	Di.	17.00-18.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Kinder ab 1. gelbes Bändchen	Fr.	18.00-19.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Erwachsene	Di.	18.30-20.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Erwachsene	Fr.	19.00-20.00	Schulturnhalle Auf den Heuen

Kindersport — Susanne Hoffmann — Tel. 64 49 361

Eltern-Kind 1-2 Jahre	Mo.	16.00-17.15	Schulturnhalle Auf den Heuen
Eltern-Kind 2-4 Jahre	Mo.	17.15-18.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Eltern/Kind 1-4 Jahre	Di.	15.30-17.00	Halle Föhrenbrok
Kleinkinder 4-6 Jahre	Di.	17.00-18.00	Halle Föhrenbrok
Eltern-Kind 1-4 Jahre	Mi.	16.00-17.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Kinderturnen 4-6 Jahre	Mi.	17.30-18.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Eltern/Kind 1-2 Jahre	Do.	15.00-16.15	Halle Föhrenbrok
Eltern/Kind 2-4 Jahre	Do.	16.15-17.30	Halle Föhrenbrok
Kleinkinder 4-6 Jahre	Fr.	16.00-17.00	Halle Föhrenbrok
Kinderturnen 6-10 Jahre	Fr.	17.00-18.30	Halle Föhrenbrok
Kiddies Dance 3-5 Jahre	Do.	15.30-16.15	Tanzgalerie Sperberstraße
Dance for Kids 6-10 Jahre	Do.	16.30-17.30	Tanzgalerie Sperberstraße
Zirkus 6-10 Jahre	Mo.	16.00-17.00	Sporthalle Sperberstraße
Zirkus 6-10 Jahre	Mi.	16.00-17.00	Sporthalle Sperberstraße
Ballsport Kids	Sa.	11.00-13.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Ballsport10-14 Jahre	Mo.	18.30-20.00	Schulturnhalle Auf den Heuen
Ballsport 10-14 Jahre	Fr.	20.00-21.30	Schulturnhalle Auf den Heuen
Familysport	So.	10.00-13.00	Schulturnhalle Auf den Heuen

Klettern — Holger Bussmann — Tel. 64 49 361

Der Kletterbunker „Am Mählandsweg“ ist für Kletterer die ganze Woche von 8.00 Uhr bis Dunkelheit geöffnet. Nähere Infos zu den Nutzungsbedingungen und dem Angebot gibt es unter Tel. 64 49 361 oder auf der Website www.der-bunker.net

Kraftgalerie — Holger Bussmann — Tel. 64 49 361

Allgemein+Senioren	Mo.	11.00-13.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein+Jugend	Mo.	18.00-21.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein+ Jugend	Di.	17.00-18.45	Kraftgalerie Sperberstraße
Back to Form	Mi.	11.00-11.45	Kraftgalerie Sperberstraße
Mami-Power	Mi.	11.45-12.30	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein	Mi.	18.00-21.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein+Senioren	Do.	10.00-12.00	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein	Do.	16.00-17.30	Kraftgalerie Sperberstraße
Allgemein+Senioren	Fr.	12.00-13.00	Kraftgalerie Sperberstraße

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

Muay Thai — Holger Bussmann — Tel. 64 49 361

Erwachsene/Jugendliche	Mo.	19.00-21.45	Schulturnhalle Osl. Heerstraße
Erwachsene/Jugendliche	Mi.	19.00-21.45	Schulturnhalle Osl. Heerstraße

Segeln — Holger Bussmann — Tel. 64 49 361

Segeln können Mitglieder ob Anfänger oder Fortgeschrittene egal ob mit eigenem Boot oder im Vereinsboot am Sportparksee Grambke. Nähere Infos gibt es unter Tel. 64 49 361 oder auf der Website www.svgo-bremen.de auf der Segelseite.

Senioren/Gesundheit — Gerda Windhorst — Tel. 17 33 065

Ab 70 Jahre

Frauengymnastik ab 70 Jahre	Mo.	08.30-09.30	Halle Föhrenbrok
Frauenturnen ab 70 Jahre	Mo.	17.00-18.00	Halle Föhrenbrok
Frauengymnastik ab 70 Jahre	Di.	10.00-11.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Er&Sie Gymnastik ab 70 Jahre	Di.	20.00-21.45	Halle Föhrenbrok
Präventionssport ab 70 Jahre	Mi.	16.30-17.30	Tanzgalerie Sperberstraße
Frauengymnastik ab 70 Jahre	Mi.	20.00-21.00	Halle Föhrenbrok
Sturzprophylaxe	Fr.	09.00-10.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Beckenbodentraining	Fr.	11.00-12.00	Tanzgalerie Sperberstraße

Ab 60 Jahre

Männer-Fitness ab 60 Jahre	Mo.	10.00-11.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Fit Mix ab 60 Jahre	Di.	19.00-20.00	Halle Föhrenbrok
Männer-Fitness ab 60 Jahre	Di.	19.00-20.00	Halle 4 Sperberstraße
Frauen Fitness ab 60 Jahre	Mi.	20.00-21.00	Tanzgalerie Sperberstraße
Tischtennis	Mo.	18.30-20.00	Halle Föhrenbrok
Tischtennis	Fr.	19.00-21.45	Halle Föhrenbrok