



Männliche B-Jugend	Di.	17.00-19.00
	Do.	17.00-19.00
Männliche A-Jugend	Di.	18.30-20.00
	Do.	18.30-20.00
Juniorinnen	Mi.	16.00-17.00
1. Herren	Di.	19.00-21.00
	Do.	19.00-21.00
2. Herren	Di.	19.00-21.00
	Do.	19.00-21.00
3. Herren	Mo.	19.00-20.30
	Mi.	19.00-20.30
1. Damen	Mo.	19.00-20.30
	Mi.	19.00-20.30
Ü32 Herren	Mi.	19.00-20.30
Ü40 Herren	Mi.	19.00-20.30

## Gesundheitssport

Koronarsportgruppe

Koronar ohne Verordnung  
Tai Chi  
Reha Orthopädie

## Holger Bussmann

	Mi.	15.00-16.30
	Mi.	16.30-18.00
	Mi.	18.30-20.00
	Mi.	16.30-18.00
	Di.	18.30-20.00
	Mo.	20.00-21.00
	Di.	16.00-17.00
	Fr.	10.00-11.00

## Handball

Bambinis unter 5 Jahre  
Minis 5-6 Jahre  
Maxis 7-8 Jahre  
Weibl. E-Jugend 9-10 Jahre  
Männl. E-Jugend 9-10 Jahre  
D-Jugend 11-12- Jahre  
1. Damen  
  
2. Damen  
  
1. Herren  
  
2. Herren

## Thorsten Dräger

	Mi.	16.30-17.30
	Di.	16.30-17.30
	Di.	16.30-17.45
	Di.	17.30-19.00
	Di.	17.30-19.15
	Do.	17.30-19.00
	Di.	19.00-20.30
	Do.	19.30-21.00
	Mo.	18.00-19.30
	Do.	18.00-19.30
	Di.	20.30-22.00
	Mi.	20.00-22.00
	Do.	18.30-20.30
	Do.	20.30-22.00
	Mi.	20.00-22.00
	Fr.	18.00-20.00

## Judo

Kinderanfänger 6-10 Jahre  
  
Kinder ab 10 Jahre  
Fortgeschrittene  
Jugendliche und Erwachsene

## Hannes Schweser

	Do.	17.30-19.00
	Sa.	09.00-10.30
	Sa.	10.30-11.30
	Fr.	17.30-20.00
	Do.	19.00-22.00
	Sa.	11.00-13.00

## Karate

Kinderanfänger ab 6 Jahre  
Kinder ab 1. gelbes Bändchen  
Kinder ab 1. gelbes Bändchen  
Erwachsene  
Erwachsene

## Nico Güse

	Fr.	17.00-18.00
	Di.	17.00-18.30
	Fr.	18.00-19.00
	Di.	18.30-20.00
	Fr.	19.00-20.00

## Kindersport

## Susanne Hoffmann

Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße  
Platz Sperberstraße

## Tel. 64 49 361

Halle Sperberstraße  
Halle Sperberstraße  
Halle Sperberstraße  
Halle Sperberstraße  
Saal Sperberstraße  
Saal Sperberstraße  
Saal Sperberstraße  
Saal Sperberstraße

## Tel. 64 49 361

Alwin-Lonke-Halle  
Alwin-Lonke-Halle  
Alwin-Lonke-Halle  
Halle Sperberstraße  
Alwin-Lonke-Halle  
Alwin-Lonke-Halle  
Halle Sperberstraße  
Alwin-Lonke-Halle  
Alwin-Lonke-Halle  
Alwin-Lonke-Halle  
Halle Sperberstraße  
Kraftgalerie Sperberstraße  
Halle Sperberstraße  
Halle Sperberstraße  
Alwin-Lonke-Halle  
Alwin-Lonke-Halle

## Tel. 64 49 361

Schulturnhalle Osl. Heerstraße  
Schulturnhalle Osl. Heerstraße  
Schulturnhalle Osl. Heerstraße  
Schulturnhalle Osl. Herrstraße  
Schulturnhalle Osl. Heerstraße  
Schulturnhalle Osl. Heerstraße

## Tel. 64 49 361

Schulturnhalle Auf den Heuen  
Schulturnhalle Auf den Heuen  
Schulturnhalle Auf den Heuen  
Schulturnhalle Auf den Heuen  
Schulturnhalle Auf den Heuen

Eltern-Kind 1-2 Jahre  
Eltern-Kind 2-4 Jahre  
Eltern/Kind 1-4 Jahre  
Kleinkinder 4-6 Jahre  
Eltern-Kind 1-4 Jahre  
Kinderturnen 4-6 Jahre  
Eltern/Kind 1-2 Jahre  
Eltern/Kind 2-4 Jahre  
Kleinkinder 4-6 Jahre  
Kinderturnen 6-10 Jahre  
Kiddies Dance 3-5 Jahre  
Dance for Kids 6-10 Jahre  
Zirkus 6-10 Jahre  
Zirkus 6-10 Jahre  
Ballsport Kids  
Ballsport 10-14 Jahre  
Ballsport 10-14 Jahre  
Famylisport

Mo.	16.00-17.15
Mo.	17.15-18.30
Di.	15.30-17.00
Di.	17.00-18.00
Mi.	16.00-17.30
Mi.	17.30-18.30
Do.	15.00-16.15
Do.	16.15-17.30
Fr.	16.00-17.00
Fr.	17.00-18.30
Do.	15.30-16.15
Do.	16.30-17.30
Mo.	16.00-17.00
Mi.	16.00-17.00
Sa.	11.00-13.00
Mo.	18.30-20.00
Fr.	20.00-21.30
So.	10.00-13.00

## Klettern

**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](http://www.der-bunker.net)**

## Holger Bussmann

## Tel. 64 49 361

## Kraftgalerie

Allgemein+Senioren  
Allgemein+Jugend  
Allgemein+ Jugend  
Back to Form  
Mami-Power  
Allgemein  
Allgemein+Senioren  
Allgemein  
Allgemein+Senioren

## Holger Bussmann

Mo.	11.00-13.00
Mo.	18.00-21.00
Di.	17.00-18.45
Mi.	11.00-11.45
Mi.	11.45-12.30
Mi.	18.00-21.00
Do.	10.00-12.00
Do.	16.00-17.30
Fr.	12.00-13.00

## Tel. 64 49 361

Kraftgalerie Sperberstraße  
Kraftgalerie Sperberstraße  
Kraftgalerie Sperberstraße  
Kraftgalerie Sperberstraße  
Kraftgalerie Sperberstraße  
Kraftgalerie Sperberstraße  
Kraftgalerie Sperberstraße  
Kraftgalerie Sperberstraße  
Kraftgalerie Sperberstraße

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

## Muay Thai

Erwachsene/Jugendliche  
Erwachsene/Jugendliche

## Holger Bussmann

Mo.	19.00-21.45
Mi.	19.00-21.45

## Tel. 64 49 361

Schulturnhalle Osl. Heerstraße  
Schulturnhalle Osl. Heerstraße

## Segeln

**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](http://www.svgo-bremen.de) auf der Segelseite.**

## Holger Bussmann

## Tel. 64 49 361

## Senioren/Gesundheit

## Gerda Windhorst

## Tel. 17 33 065

### Ab 70 Jahre

Frauengymnastik ab 70 Jahre  
Frauenturnen ab 70 Jahre  
Frauengymnastik ab 70 Jahre  
Er&Sie Gymnastik ab 70 Jahre  
Präventionssport ab 70 Jahre  
Senioren-sport  
Frauengymnastik ab 70 Jahre  
Sturzprophylaxe  
Beckenbodentraining

Mo.	08.30-09.30
Mo.	17.00-18.00
Di.	10.00-11.00
Di.	20.00-21.45
Mi.	16.30-17.30
Mi.	19.00-20.00
Mi.	20.00-21.00
Fr.	09.00-10.00
Fr.	11.00-12.00

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

### Ab 60 Jahre

Männer-Fitness ab 60 Jahre  
Fit Mix ab 60 Jahre

Mo.	10.00-11.00
Di.	19.00-20.00

Tanzgalerie Sperberstraße  
Halle Föhrenbrok