

VSK von 1848 e.V. Osterholz–Scharmbeck

Unser Sportangebot

2020 aktuell

VSK-Geschäftsstelle, Tel. : 0 47 91 / 8 22 44 Fax: 0 47 91 / 8 22 50

e-Mail: info@vsk-osterholz.de Internet: www.vsk-ohz.de

Am Stadion 1, 27711 Osterholz-Scharmbeck

Geschäftszeiten: dienstags 10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
donnerstags 15.00 – 18.00 Uhr

Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Halle	Übungsleiter
Funktions- und Wirbelsäulengymnastik			Auskunft: Geschäftsstelle	Tel.: 8 22 44
Di	17.30-18.30	Wirbelsäulengymnastik	FH	Renate Finke
Di	18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik	FH	Renate Finke
Gesundheitssport			Auskunft: Geschäftsstelle	Tel.: 8 22 44
Mo	18.30-20.30	Gerätegestütztes Krafttraining	BBS	Kugeler
Di	18.00-19.00	Sport bei Herzerkrankungen (Präventionssport)	BBS	Karin Simon
Di	19.00-20.00	Sport bei Herzerkrankungen (Rehasport)	BBS	K. Simon/ E. Röper/ S. Friebel
Di	16.30-18.00	Diabetikersport	BBS	Karin Simon
Mi	18.30-20.30	Gerätegestütztes Krafttraining	BBS	Kugeler
Mi	18.00-19.00	Sport bei Lungenerkrankungen (Rehasport)	BW	Silke Friebel/Karin Simon
Fr	15.00-16.00	Bewegung für Tumorpatienten (Rehasport)	BW	I. Plarre-Mauch
Fr	18.30-20.00	Wirbelsäulengymnastik (Rehasport)		
Fr	18.30-20.00	Gerätegestütztes Krafttraining	BBS	Kugeler
Wassergymnastik			Auskunft: Geschäftsstelle	Tel.: 8 22 44
Mo	9.30-10.15	Wassergymnastik	HAM	Charlotte Laskowski
Mo	12.00-12.45	Wassergymnastik	HAM	Ilona Prochnow
Di	12.15-13.00	Wassergymnastik	HAM	Charlotte Laskowski
Mi	13.15-14.00	Wassergymnastik	HAM	Charlotte Laskowski
Fr	11.00-12.00	Wassergymnastik	HAM	Charlotte Laskowski
Fr	11:45-12:30	Wassergymnastik	AWB	Gisela Gilster
Fr	17.00-18.00	Wassergymnastik	AWB	Traudel Dreier
Sa	09:00-10:15	Wassergymnastik (Hallenbad Ritterhude)		Ines Böttjer
Walking /Nordic Walking/Laufen			Auskunft: Geschäftsstelle	Tel.: 8 22 44
Di	8.30-10.00	Nordic-Walking, Treffpunkt auf Anfrage		Charlotte Laskowski
Mi	10:30-11:30	Nordic-Walking /Walking	STAD	Ingrid Wohltmann
Mi	16.00-17.30	Nordic-Walking ,Treffpunkte auf Anfrage		Margrit Kugeler
Badminton		Abt.-Leiter:		Tel.: 8 22 44
Mo	17.30-19.00	Minis & Schüler 8-14 Jahre (Anfänger)	ASH	M. Fischbacher
Mo	19.00-21.00	Jugend 13-18 Jahre (Mannschaftstraining/Fortgeschrittene)	ASH	M. Fischbacher
Mo	20.00-22.00	Erwachsene (Anfänger/Fortgeschrittene)	ASH	M. Fischbacher
Mi	18.00-20.00	Leistungsgruppe (ab 12 Jahre)	ASH	M. Fischbacher
Basketball		Abt.-Leiter.: Markus Dannenbaum		Tel.: 5 96 43
Mo	16:30-17:30	mixed U10	MH	K. Bothe
Mo	18:30-19:30	U 16 weiblich	MH	K. Bothe
Mo	19:30-21:30	Damen	MH	J. Böttjer
Di	18.00-20.00	männl. U14 / U 16	MH	S. Folkers/L. Kahle
Di	20.00-22.00	1. Herren	MH	S. Folkers/L. Kahle
Mi	17.00-19.00	U 18	MH	Markus Dannenbaum
Mi	19:00-21:00	Herren	MH	Markus Dannenbaum
Do	20:00-22:00	Mixed Erwachsene	MH	Markus Dannenbaum
Fr	15:15-16:45	mixed. U 12	MH	A. Garbade
Fr	16:45-18:15	Männl. U 16 / U 18	MH	Markus Dannenbaum
Fr	18:15-19:45	Weibl. U 16	MH	P. Hollenbeck
Fr	19:45-22:00	Damen	MH	J. Böttjer

Boule		Abt.-Leiter: Rüdiger Nerlich	Tel.:	
Fr	18.30-20.00	Boule	BBSP	Rüdiger Nerlich
Behindertensport		Abt.-Leiter: Silke Friebel	Auskunft: Geschäftsstelle	Tel.: 8 22 44
Mo	18.00-20.00	Fußball (VSK Handicapper)	IGS	Jürgen Grimm
Mo	17.30-18.30	Erwachsene	KHL	Silke Friebel
Do	18.00-19.00	Erwachsene	KHL	Silke Friebel
Fußball		Abt.-Leiter: Ralf Strömer	Auskunft: Geschäftsstelle	Tel.: 959483
Handball		Abt.-Leiter: Rainer Sewtz	Tel.: 79 77	
Mo	15.30-17.00	Minis (3 – 6 Jahre)	ASH	Jutta Junge
Di	19.00-20.30	männl. B – Jugend (13 – 16 Jahre)	KSH	S. Gojowsky, Y. Vrampe
Di	20.00-22.00	1. Herren	KSH	C. Böschen
Mi	16.00-17.30	weibl. C – Jugend (11 – 13 Jahre)	ASH	S. Gojowsky
Do	18.00-20.00	männl. B – Jugend (13 – 16 Jahre)	ASH	Y. Vrampe, S. Gojowsky
Do	20.00-22.00	1. Herren	KSH	C. Böschen
Fr	15:30-18:00	Weibl. C – Jugend (11 – 13 Jahre) + männl. D Jugend (7 – 11 Jahre)	ASH	S. Gojowsky
Leichtathletik		Abt.-Leiter: Peter–Bernd Hentschel	Tel: 0 47 47 / 16 32	
Mo	15.00-16.00	Kinder 4 - 6 Jahre	BW	Tanja Motscha
Mo	17:00-18:30	Schüler 6 - 12 Jahre	BBS	Tanja Motscha
Mo	17:30-19:30	Schüler 10 - 18 Jahre	BBS	Peter-Bernd Hentschel
Mo	18:00-19:00	Laufen im Stadion	STAD	Peter-Bernd Hentschel
Mo	18.30-20.00	Jugend/Erwachsene ab 16 Jahre	BBS	Reinhard Wagner
Mo	17:00-18:00	Jugend/Erwachsen ab 16 Jahre	Krafr.	Reinhard Wagner
Mi	17:00-18:00	Jugend /Erwachsene ab 16 Jahre	Krafr.	Reinhard Wagner
Mi	17:00-18.30	Schüler 10 - 18 Jahre		Peter-Bernd Hentschel
Fr	16:00-17:00	Schüler 6 – 12 Jahre	STAD	Tanja Motscha
Sa/So		<u>VSK wandert mit Groß und Klein</u> (Termine Homepage und Geschäftsstelle)		Martin Fischbacher
Tanzsport			Tel.: 82244	
Di	18:30-19:30	Kinder	BW	Fabian Schweigel
Di	20:00-21:30	Jugendliche / Erwachsene (Standard)	FH	Fabian Schweigel
Mi	20:00-21:30	Jugendliche / Erwachsene (Anmeldung erforderlich)	FH	Fabian Schweigel
Tauchen		Abt.-Leiter: Thomas Müller	Tel.:	
Mo	19.00-21.00	Erwachsene	BAD	R. Hickmann/ G. Schwochow
Do	18.00-21.00	Kinder ab 12 Jahren	BAD	L. Wellbrock/, P. Weber,
Do	18.00-21.00	Kinder ab 12 Jahren	BAD	N. Hickmann/, G. Schwochow
Do	18.00-21.00	Erwachsene	BAD	R. Hickmann/
Tischtennis		Abt.-Leiter: Niko Küstner	Tel.: 89 94 76	
Di	17.00-19.00	Kinder ab 10 Jahren	GS	Bernd Allwardt
Fr	20.00-22.00	Damen + Herren	GS	Björn Dippe
Triathlon		Abt.-Leiter: Sven Behrens	Tel.: 01 73 / 2 33 34 14	
Di	18.00-20.00	Triathlon Erwachsene	BAD	
Fr	18.00-20.00	Triathlon Erwachsene	BAD	
Prellball		Abt.-Leiter: Rolf Schloen	Tel.: 78 21	
Mo	20.00-22.00	Damen und Herren	KSH	Heinz Brinkmann

Volleyball		Abt.-Leiter: Heiko Golbs	Tel.: 63 97	
Mo	20.00-22.00	Mixed	BBS	Astrid Folkers
Di	20.00-22.00	1. Herren	ASH	Recep Divanoglu
Mi	17:00-19:00	Mädchen /Damen	BBS	Lars Kollasch
Mi	18.30-20.00	2. Herren	BBS	Peter Zimmermann
Do	16.30-18.00	Mädchen /Damen	BBS	Lars Kollasch
Do	20.00-22.00	Hobby Herren	BBS	Jens Gerken
Do	20.00-22.00	2. Herren	BBS	Peter Zimmermann

Angebote für Kinder und Jugendliche – VSK Sportkids			Auskunft: Geschäftsstelle	Tel.: 8 22 44
Mo	15.00-16.00	Kinderleichtathletik 4 - 6 Jahre (Spiel, Bewegung)	BW	Tanja Motscha
Di	17.00-18.00	Trampolinturnen/Integrationsgruppe ab 8 Jahre	ASH	A. Brinkmann, M. Bosse
Di	18.00-20.00	Trampolinturnen Leistungsgruppe	ASH	Katja Katterwe
Di	17:00-19:30	Rhönradturnen Anfänger 7 - 12 Jahre	BBS	Dewenter, Odia, Gurtowski,
Mi	15.30-16.30	Turnen Eltern/Kind	KHL	Svetlana Jarovoj
Mi	15.30-16.30	Turnen, Spiel, Spaß 3 - 6 Jahre (Kindergartenalter)	FH	
Mi	16.30-17.30	Abenteuerturnen, 6 - 10 Jahre	FH	Tanja Motscha
Mi	16.30-17.30	Turnen Eltern/Kind	KHL	Svetlana Jarovoj
Mi	16:00-17:30	Leistungsturnen /Anfänger	BBS	Rebekka Patzke
Do	15.30-16.30	Turnen Eltern / Kind	FH	
Do	15.30-16.30	Turnen, Spiel, Spaß, 3 - 6 Jahre	KHL	Svetlana Jarovoj
Do	16.30-17.30	Turnen Eltern/Kind	KHL	Svetlana Jarovoj
Do	18.00-20.00	Gerätturnen Mädchen ab 10 Jahre, Anfänger	BBS	
Do	18.00-20.00	Rhönradturnen, Anfänger, Fortgeschr.ab 12 Jahre	BBS	Torsten Lutz / Kristina Quade
Fr	16:00-17:00	Trampolingrouppe Anfänger	ASH	A. Brinkmann, M. Bosse
Fr	17:00-18:30	Trampolingrouppe Wettkampfgruppe	ASH	Katja Katterwe
Fr	15:00-16:30	Leistungsturnen /Anfänger	BBS	Alina Frese

Im Bereich Gerätturnen und Rhönradturnen finden je nach Alter und Leistungsstand noch weitere Trainingstermine statt.

Angebote für Erwachsene aus dem Bereich Turnen			Auskunft: Geschäftsstelle	Tel.: 8 22 44
Mo	9.00-10.30	Bewegung für Junggebliebene	BW	Dagmar Nitsch
Mo	16.30-18.00	Gymnastik Damen	MH	Irmir Ina
Mo	16.00-18.00	Funktionsgymnastik und Entspannung Damen	BW	Margrit Kugeler
Mo	17.00-18.30	Entspannungsgymnastik für Paare	FH	Heinz Hohnholz
Mo	20.00-21.30	Rhönradturnen Erwachsene (Anfänger)	BBS	Torsten Lutz
Di	9.30-11.00	Qi Gong (auf Anfrage)	BWR	
Di	16.00-17.00	Gymnastik Damen und Herren	Sandh.	Charlotte Laskowski
Di	17.00-18.00	Gymnastik Damen und Herren	Sandh	Charlotte Laskowski
Di	18.00-20.00	Fitness auf dem Trampolin (ab 18 Jahren)	KHL	Sandra Wooßmann
Di	19:30-20:30	Spinning - Kurs (Anmeldung erforderlich)	Gym	Kerstin Glodde
Di	20.00-22.00	Yoga	BW	Simone Schmidtmeyer
Mi	10:00-11:00	Entspannungs- und Achtsamkeitstraining (Anmeldung erforderlich)	BW	Nicole Eichhorn
Mi	18.00-19.30	Funktionsgymnastik	FH	Ilka Kaum
Mi	18:00-19:00	Aktiv werden und bleiben	PEST	Inga Hunziger
Mi	19:15-20:45	Yoga Anfängerkurs (Anmeldung erforderlich)	BW	Anja Lyme
Do	19:30-21:30	Ganzkörperworkout	FH	Elke Röper
Do	16.30-18.00	Funktionsgymnastik	BW	Jutta Steinmann
Do	18.00-20.00	Gymnastik Damen	MH	D. Petermann
Do	18.45-20.15	Gymnastik Damen	FH	Traudel Dreier
Do	20.00-22.00	Prellball für Senioren ab 60 J	KHL	Rolf Fahrenberg
Do	20.00-21.00	Fitness Querbeet	BW	Silke Friebel
Fr	20.00-22.00	Turnen + Gymnastik Herren	FH	Werner Wendelken

Stand Januar 2020, Änderungen vorbehalten

Wir suchen weitere Übungsleiter*innen.
 Interessierte können sich gern in der Geschäftsstelle melden. Eine Lizenz kann mit Hilfe des Vereins erworben werden.
 Wir freuen uns auch über Helfer und Sportassistenten.
 Weitere Informationen gibt es in der Geschäftsstelle.

Turnhallen

August-Schlüter-Halle , Lange Straße 28	ASH
Berufsbildende Schulen , Am Osterholze 2	BBS
Beethoven-Halle , Beethovenstraße 14	BH
Findorff-Halle , Rübhofstr. 7	FH
Grundschule Lindenstraße , Lindenstraße 55	GS
Kleine Halle Lange Straße , Lange Straße 28	KHL
Schulzentrum Buschhausen , Mensingstr. 56	IGS
Neue Pestalozzihalle , Am Osterholze 2	PEST
Kreissporthalle , Loger Straße 7	KSH
Mencke-Halle , Teichstraße 13	MH
Bewegungsraum , Am Stadion 1	BW

Sportplätze

Gut-Heil-Platz , Am Stadion 1	GUTH
Sportplatz IGS , Buschhausen, Mensingsstr. 56	IGSP
Stadion , Am Stadion 1	STAD
Allwetterbad , Am Barkhof	BAD
Hambad , Wällenberg	HAM

Sonstige Sporttreffpunkte

Fitnessstudio Gym, Jacob-Frerichs-Str. 16 **Gym**

Hinweis:

Die Turnhallen sind in den Ferien geschlossen!

Mitgliedsbeiträge (Stand 01.01.2017)	monatlich	vierteljährlich
Kinder bis 17 Jahre	EUR 9,50	EUR 28,50
Erwachsene	EUR 16,00	EUR 48,00
Familienbeitrag	EUR 31,50	EUR 94,50
Passive Mitglieder	EUR 5,50	EUR 16,50
Sozialtarif (Nachweis erforderlich)	EUR 6,00	EUR 18,00
Ausbildungstarif (Nachweis erforderlich)	EUR 10,50	EUR 31,50
Zuzahlung Wassergymnastik – Eintritt	EUR 1,00 pro Teilnahme	
Zuzahlung Yoga Kurse		EUR 10,00
Zuzahlung Achtsamkeitskurs		EUR 25,00
Zuzahlung Spinning		EUR 45,00
Aufnahmegebühr	1 Monatsbeitrag	-

VSK v. 1848 e.V. Osterholz-Scharmbeck

1. Vorsitzender: Carsten Brinkmann
Sparten: Fußball, Tischtennis

2. Vorsitzende:
Sparten:

3. Vorsitzende: Gaby Thomes
Sparten: Basketball, Tauchen

1. Kassenwart: René Gieschen
Sparte: Jugendfußball

Sportwart: Markus Dannenbaum
Sparten: Volleyball, Badminton, Handball

Jugendwartin: Heike Brinkmann
Sparte: Kinderturnen, Trampolin

1. Schriftführerin: Nina Kühl
Sparte:

2. Schriftführer: Kristian Kugeler
Sparte: Triathlon

Geschäftsführerin: Tanja Motscha

