

# VSK von 1848 e.V. Osterholz–Scharmbeck

## Unser Sportangebot

2022 – ab März

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

e-Mail: [info@vsk-osterholz.de](mailto:info@vsk-osterholz.de) Internet: [www.vsk-ohz.de](http://www.vsk-ohz.de)

Am Stadion 1, 27711 Osterholz-Scharmbeck

**Geschäftszeiten:** dienstags 15.00 – 17.00 Uhr  
donnerstags 15.00 – 17.00 Uhr

Tag	Uhrzeit	Bezeichnung	Halle	Übungsleiter
<b>Funktions- und Wirbelsäulengymnastik</b>			<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
Di	17.30-18.30	Wirbelsäulengymnastik	BW	Claudia Wetzel
Di	18:45-19:45	Wirbelsäulengymnastik	BW	Claudia Wetzel
<b>Gesundheitssport</b>			<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
Mo	18.30-22.00	Gerätegestütztes Krafttraining	BBS	Kugeler
Di	18.00-19.00	Sport bei Herzerkrankungen (Präventionssport)	BBS	Karin Simon
Di	19.00-20.00	Reha - Sport bei Herzerkrankungen	BBS	K. Simon/ E. Röper/ S. Friebel
Di	16.30-18.00	Reha – Sport bei Diabetes	STAD/BW	Karin Simon
Mi	18.30-22.00	Gerätegestütztes Krafttraining	BBS	Kugeler
Mi	18:00-19:00	Reha – Sport bei Lungenerkrankungen	STAD/BW	Silke Friebel/Karin Simon
Mi	17.00-18.00	Reha – Sport - Orthopädie	STAD/BW	Karin Simon
Fr	15.00-16.00	Reha – Sport - Bewegung für Tumorpatienten	STAD/BW	I. Plarre-Mauch
Fr	18.30-22.00	Gerätegestütztes Krafttraining	BBS	Kugeler
<b>Wassergymnastik</b>			<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
Mo	8.30-9.15	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		Wassergymnastik	HAM	Charlotte Laskowski
Fr	17.30-18.30	Wassergymnastik	AWB	Traudel Dreier
Sa	09:00-10:15	Wassergymnastik (Hallenbad Ritterhude)		Karin Simon
<b>Walking /Nordic Walking/Laufen</b>			<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
Di	8.30-10.00	Nordic-Walking, Treffpunkt auf Anfrage		Charlotte Laskowski
Mi	16.00-17.30	Nordic-Walking ,Treffpunkte auf Anfrage		Margrit Kugeler
<b>Badminton</b>		<b>Abt.-Leiter: Christof Thomes</b>	<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
Mo	20.00-22.00	Erwachsene	ASH	Ch.Thomes
Do	20.00-22.00	Erwachsene	ASH	Ch.Thomes
Die	18.30-21.00	Kinder / Jugend	IGS neu	M. Fischbacher
Mi	17.00-20.00	Kinder / Jugend	ASH	M. Fischbacher
Frei	17.00-20.00	Kinder/ Jugend	IGS neu	
<b>Basketball</b>		<b>Abt.-Leiter.: Markus Dannenbaum</b>		<b>Tel.: 5 96 43</b>
Mo	16:00-17:30	Minis	MH	K. Bothe
Mo	19:00-22:00	Damen	MH	J. Böttjer / N.Kruse
Di	19.00-20.30	männl. U 16	MH	D. Malecki
Di	20.30-22.00	2. Herren	MH	D. Malecki
Mi	17.00-19:00	U 18	MH	Markus Dannenbaum
Mi	19:00-22:00	Herren	MH	Markus Dannenbaum
Do	20:00-22:00	Mixed Erwachsene	MH	M. Dannenbaum / J. Dannenbaum
Fr	15:15-17:00	weibl. U 14	MH	Markus Dannenbaum
Fr	17:00-19:00	Männl. U 18	MH	Markus Dannenbaum
Fr	19:00-22:00	Damen	MH	J. Böttjer / N.Kruse

<b>Boule</b>		<b>Abt.-Leiter: Rüdiger Nerlich</b>	<b>Tel.:</b>	
Fr	18.30-20.00	Boule	B BSP	Rüdiger Nerlich
<b>Behindertensport</b>		<b>Abt.-Leiter: Silke Friebe</b>	<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
Mo	18.00-20.00	Fußball (VSK Handicapper)	Gut Heil Platz	Jürgen Grimm
Mo	18.00-19.00	Erwachsene	KHL	Silke Friebe
Do	18.30-20.00	Erwachsene	M-BW	Silke Friebe
<b>Dart</b>		<b>Abt.-Leiter: Ralf Papenhagen</b>	<b>Tel.: 01734739497</b>	
Mo	20:00-22:00	Möglichkeit zum Probetraining	BW	
Do	20:00-22:00	Ligatraining	BW	
<b>Fußball</b>		<b>Abt.-Leiter: Ralf Strömer</b>	<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 959483</b>
Informationen zum Fußballangebot erhalten Sie in der Geschäftsstelle				
<b>Kampfsport</b>		<b>Abt.-Leiter:</b>	<b>Tel.: 04791 82244</b>	
Di	20.00-22.00	Kickboxen	BBS	Ansgar Rolwers
Do	20:00-22:00	Kickboxen	BBS	Ansgar Rolwers
<b>Leichtathletik</b>		<b>Abt.-Leiter: Tanja Motscha</b>	<b>Tel: 04791 82244</b>	
Mo	15:30-16:30	Kinder 5 - 6 Jahre	BBS	C. Schmidtke
Di	16:30-17:30	“	BH	Tanja Motscha
Fr	15:00-16:00	“	BH	Tanja Motscha
Mo	15:30-16:30	Kinder 7 - 8 Jahre	BBS	C. Schmidtke / K. Schmidtke
Di	16:30-17:30	“	BH	Tanja Motscha
Fr	15:00-16:00	“	BH	Tanja Motscha
Mo	16:30-17:30	Kinder 9 – 10 Jahre	BBS	Tanja Motscha
Di	17:30-18:30	“	BH	Tanja Motscha
Fr	16:00-17:30	“	BH	Tanja Motscha
Mo	16:30-17:30	Kinder 10 – 11 Jahre	BBS	Sebastian Thäte
Di	17:30-18:30	“	BH	Tanja Motscha
Fr	16:00-17:30	“	BH	Tanja Motscha / Sebastian Thäte
Mo	17.30-18.30	Kinder 12 – 14 Jahre	BBS	Tanja Motscha / Sebastian Thäte
Di	17:30-18:30	“	BH	Tanja Motscha
Fr	16:00-17:30	“	BH	Tanja Motscha / Sebastian Thäte
Mo	17:30-19:00	Leistungsgruppe bis 15 Jahre	BBS	Andreas Motscha
Mi	16:00-17:30	“	BBS	Andreas Motscha
Mo	18:30-20:00	Ab 15 Jahre	STAD	Reinhard Wagner
Mi	18:00-20:00	“	STAD	Reinhard Wagner
Mo	18.00-19.00	Lauftreff Erwachsene	STAD	
Fr	15:45-16:45	Lauftraining/Crosstraining Kinder alle Gruppen	STAD	C. Schmidtke / K. Schmidtke
		Sportabzeichenabnahme auf Anfrage	STAD	Tanja Motscha / Andreas Motscha
<b>Tanzsport</b>			<b>Tel.: 82244</b>	
Mo	16:00-17:30	Rythmischer Tanz für Kinder	M-BW	Frau Haar
Di	18:00-19:00	Kinder 6 – 10 Jahre	FH	
Di	18:30-19:30	Jugendliche / Erwachsene (Latein)	FH	Fabian Schweigel
Di	20:00-21:30	Jugendliche / Erwachsene (Standard)	FH	Fabian Schweigel

<b>Tauchen</b>		<b>Abt.-Leiter: Thomas Müller</b>	<b>Tel.:</b>	
Mo	19:00-21:00	Erwachsene	BAD	R. Hickmann / G. Schwochow
Do	18.00-21.00	Erwachsene	BAD	R. Hickmann
Do	18.00-21.00	Kinder ab 12 Jahren	BAD	L. Wellbrock / P. Weber
Do	18.00-21.00	Kinder ab 12 Jahren	BAD	R. Hickmann / G. Schwochow

<b>Tischtennis</b>		<b>Abt.-Leiter: Niko Küstner</b>	<b>Tel.: 89 94 76</b>	
Frei	18:00-19:30	Kinder ab 10 Jahren	KHL.	Carsten Brinkmann
Fr	20:00-22:00	Damen / Herren	KHL	Björn Dippe

<b>Triathlon</b>		<b>Abt.-Leiter: Sven Behrens</b>	<b>Tel.: 01 73 / 2 33 34 14</b>	
Di	18.00-20.00	Triathlon Erwachsene	BAD	Sven Behrens
Fr	18.00-20.00	Triathlon Erwachsene	BAD	Sven Behrens

<b>Prellball</b>		<b>Abt.-Leiter:</b>	<b>Tel.:</b>	
Mo	20.00-22.00	Damen und Herren	KSH	Heinz Brinkmann

<b>Volleyball</b>		<b>Abt.-Leiter: Heiko Golbs</b>	<b>Tel.: 63 97</b>	
Mi	17:30-19:30	Mädchen /Damen	BBS	T. Büldt
Do	17:30-19:30	Mädchen /Damen	BBS	T. Büldt
Do	20.00-22.00	Hobby Herren	BBS	Jens Gerken

<b>Angebote für Kinder und Jugendliche – VSK Sportkids</b>			<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
Mo	15:00-16:30	Trampolin	BBS	
Mo	15:30-16:30	Eltern Kind Turnen	KHL	Viviana Trentin
Mo	16:00-20:00	Rhönradturnen versch. Gruppen	BBS	
Di	15:00-16:30	Rhönradturnen versch. Gruppen	BBS	
Di	16:00-1:00	Leistungsturnen versch. Gruppen	BBS	Daniela Esmann
Mi	15.30-16.30	Eltern Kind Turnen	KHL	S. Stegen
Mi	16.30-17.30	Eltern Kind Turnen	KHL	S. Stegen
Mi	16:00-17:00	Kinderturnen 4 – 6 Jahre	FH	Tanja Motscha
Mi	17.00-18.00	Abenteuerturnen, 6 - 10 Jahre Gruppe 5 und 6	FH	Tanja Motscha
Mi	16:00-20:00	Leistungsturnen versch. Gruppen	BBS	Daniela Esmann
Do	16:30-17:30	Kinderturnen 4 – 6 Jahre	BH	Tanja Motscha
Do	17:30-18:30	Kids in Bewegung 8 – 12 Jahre (ab 21.04.2022)	BH	Tanja Motscha
Do	15:30-16:30	Eltern Kind Turnen	KHL	Ronja Züge
Do	16:30-17:30	Eltern Kind Turnen	KHL	Ronja Züge
Fr	16:00-17:15	Trampolin 6 – 10 Jahre	ASH	Markus Baumbach
Fr	15:00-22:00	Leistungsturnen versch. Gruppen	BBS	Daniela Esmann
Fr	15:00-22:00	Rhönradturnen versch. Gruppen	BBS	

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

<b>Angebote für Erwachsene aus dem Bereich Turnen</b>			<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
Mo	9.00-11.00	Bewegung für Junggebliebene	STAD	Dagmar Nitsch
Mo	17.30-18.30	Gymnastik Damen	MH	Traudel Dreier
Mo	16.00-18.00	Funktionsgymnastik und Entspannung Damen	BW	Margrit Kugeler
Mo	20.00-21.30	Rhönradturnen Erwachsene (Anfänger)	BBS	Torsten Lutz
Mo	20.00-21.30	Zumba	M BW	Tanja Torge
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	Anja Lyne
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 Lyne
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	Ilka Kaum
Do	18.45-20.15	Gymnastik Damen	FH	Traudel Dreier
Do	20.00-22.00	Prellball für Senioren ab 60 J	KHL	Rolf Fahrenberg
Fr	20.00-22.00	Turnen + Gymnastik Herren	FH	Werner Wendelken

## 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
Maribondo Bewegungsraum, Bahnhofstr. 26	M-BW

<b>Sportplätze</b>	
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

<b>Sonstige Sporttreffpunkte</b>	
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 Spinning		
Zuzahlung Zumba		
<b>Aufnahmegebühr</b>	<b>1 Monatsbeitrag</b>	-

## VSK v. 1848 e.V. Osterholz-Scharmbeck

- Vorsitzender:** Carsten Brinkmann
  - Vorsitzende:** Thomas Müller
  - Vorsitzende:** Lars Wellbrock
- 1. Kassenwart:**

**Sportwart:** Markus Dannenbaum

**Jugendwartin:** Marius Christmann

- Schriftführerin:** Christin Schmidtke
- Schriftführer:** Kristian Kugeler

**Geschäftsführerin:** Tanja Motscha



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.