

# VSK von 1848 e.V. Osterholz–Scharmbeck

## Unser Sportangebot

2019 aktuell

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 10.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr**  
**donnerstags 15.00 – 18.00 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 (Rehasport)	FH	Renate Finke
Di	18.30-19.30	Wirbelsäulengymnastik (Rehasport)	FH	Renate Finke
<b>Gesundheitssport</b>			<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
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
Fr	15.00-16.00	Bewegung für Tumorpatienten (Rehasport und Wirbelsäule)	BW	I. Plarre-Mauch
Fr	18.30-20.00	Gerätegestütztes Krafttraining	BBS	Kugeler
<b>Wassergymnastik</b>			<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
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
<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: Jürgen Elster</b>		<b>Tel.: 8 22 44</b>
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
<b>Basketball</b>		<b>Abt.-Leiter.: Markus Dannenbaum</b>		<b>Tel.: 5 96 43</b>
Mo	16:30-17:30	Minis U 12	GS Lindenstr.	Bothe, Karina
Mo	18:00-19:00	U 16	MH	Pauline Hollenbeck
Mo	19:00-21:00	Damen	MH	Alena Garbade
Di	18.30-20.00	männl. U18	MH	C. Sentürk
Di	20.00-22.00	1. Herren	MH	C. Sentürk
Mi	17.00-19.00	mixed U 16	MH	Markus Dannenbaum
Mi	19:00-21.00	Herren	MH	Markus Dannenbaum
Do	20.00-22.00	Mixed Erwachsene	MH	Judith Dannenbaum
Fr	15:15-16:15	Weibl. U 12	MH	Alena Garbade
Fr	16:15-17:45	Männl. U 16	MH	Markus Dannenbaum
Fr	17:45-18:45	Weibl. U 16	MH	Pauline Hollenbeck
Fr	18:45-20:15	männl. U18	MH	C. Sentürk
Fr	20:00-22:00	1. Damen	MH	Alena Garbade
Fr	20.30-22.00	1. Herren	KSH	Markus Dannenbaum

<b>Behindertensport</b>		<b>Abt.-Leiter: Silke Friebel</b>	<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 8 22 44</b>
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
<b>Boule</b>		<b>Abt.-Leiter: Rüdiger Nerlich</b>	<b>Tel.:</b>	
Fr	18.30-20.00	Boule	BBSP	Rüdiger Nerlich
<b>Fußball</b>		<b>Abt.-Leiter: Ralf Strömer</b>	<b>Auskunft: Geschäftsstelle</b>	<b>Tel.: 959483</b>
<b>Handball</b>		<b>Abt.-Leiter: Rainer Sewtz</b>	<b>Tel.: 79 77</b>	
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
<b>Leichtathletik</b>		<b>Abt.-Leiter: Peter-Bernd Hentschel</b>	<b>Tel: 0 47 47 / 16 32</b>	
Mo	17.00-18.30	Schüler 6 - 9 Jahre	STAD	Tanja Motscha
Mo	17:30-19.30	Schüler 10 - 15 Jahre	STAD	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	STAD	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 - 15 Jahre	STAD	Peter-Bernd Hentschel
Fr	16:00-17:00	Schüler 6 – 9 Jahre auf Anfrage	STAD	Tanja Motscha
<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	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/
<b>Tischtennis</b>		<b>Abt.-Leiter: Niko Küstner</b>	<b>Tel.: 89 94 76</b>	
Di	17.00-19.00	Kinder ab 10 Jahren	GS	Bernd Allwardt
Fr	20.00-22.00	Damen + Herren	GS	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	
Fr	18.00-20.00	Triathlon Erwachsene	BAD	
<b>Prellball</b>		<b>Abt.-Leiter: Rolf Schloen</b>	<b>Tel.: 78 21</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>	
Mo	20.00-22.00	Mixed	BBS	Astrid Folkers
Di	17:00-19:00	Mädchen 14-16 Jahre	PEST	Lars Kollasch
Di	20.00-22.00	1. Herren	ASH	Recep Divanoglu
Mi	18.30-20.00	2. Herren	BBS	Peter Zimmermann
Do	16:30-18:00	Mädchen 14-16 Jahre	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 aus dem Bereich Turnen****Auskunft: Geschäftsstelle****Tel.: 8 22 44**

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	Martina Lange-Mysegades
Mi	16.30-17.30	Abenteuerturnen, 6 - 10 Jahre	FH	Martina Lange-Mysegades
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	
Mo	16.30-18.00	Gymnastik Damen	MH	Irm 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 Schmidtmeier
Mi	18.00-19.30	Funktionsgymnastik	FH	Ilka Kaum
Mi	18:00-19:00	Funktionsgymnastik Jung-Senioren m./w.	PEST	Inga Hunziger
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	Dieterike 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
Fr	19:15-20:45	Yoga Anfängerkurs (Anmeldung erforderlich)	BW	Anja Lyme

Stand Juni 2019, Änderungen vorbehalten

Wir suchen weitere Übungsleiter\*innen.  
Interessierte können sich gern in der Geschäftsstelle melden.

Besonders interessiert sind wir im Augenblick an:

- Kinderturnen / Sport für Kinder
- Wassergymnastik
- Leistungsturnen
- Leichtathletik
- Qi Gong
- Rehasport
- Fitnesskurse
- Übungsleiter für Kooperationen mit Schulen

## 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

<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	EUR 6,00	EUR 18,00
Ausbildungstarif	EUR 10,50	EUR 31,50
<b>Aufnahmegebühr</b>	<b>1 Monatsbeitrag</b>	-

## 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

