



<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Bezeichnung, Hinweise</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>Anmeldung und Kontakt</b>
<b>Gesundheitssport und Reha-Sport mit Verordnung</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	18:30-20:30	Gerätegestütztes Krafttraining	BBS KR	
Di	10:30-11:30	Reha-Sport für Neurologie und Lungenerkrankungen	BW/STAD	
Di	16:30-17:30	Reha-Sport für Diabetes und Tumorerkrankungen	BW/STAD	
Di	18:00-19:00	Herzsport – Präventionssport ohne Verordnung	BBS/STAD	
Di	18:30-19:30	Wirbelsäulengymnastik	BW	
Di	19:00-20:00	Reha-Sport bei Herzerkrankungen	BBS/STAD	
Mi	16:00-17:00	Reha-Sport Orthopädie	BW	
Mi	17:00-18:00	Reha-Sport Orthopädie	BW	
Mi	18:00-19:00	Reha-Sport bei Lungenerkrankungen	BW/STAD	
Mi	18:30-20:30	Gerätegestütztes Krafttraining	BBS KR	
<b>Wassergymnastik</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	09:30-10:15		HAM	
Mo	10:15-11:00		HAM	
Di	12:30-13:15		HAM	
Mi	12:45-13:30		HAM	
Fr	09:30-10:15		HAM	
Fr	10:15-11:00		HAM	
Fr	17:30-18:30		AWB	
<b>Nordic Walking / Walking Fit und Fun</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Di	08:30-09:30	Nordic Walking, Sandhausen (Treffpunkt auf Anfrage)		
Mi	16:00-17:00	Nord Walking, OHZ (Treffpunkt auf Anfrage)		
<b>Badminton</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	20:00-22:00	Erwachsene	ASH	
Di	18:30-20:00	Leistungsgruppe U11-U18	IGS neu	
Di	18:30-22:00	Jugendtraining	IGS neu	
Mi	17:00-19:00	Anfänger U7-U17 (ab 6 Jahre)	ASH	
Mi	17:00-20:00	Leistungsgruppe U11-U19	ASH	
Do	20:00-22:00	Erwachsene	ASH	
Fr	17:00-19:00	Anfänger U11-U19 (ab 9 Jahre)	ASH	
Fr	17:00-20:00	Leistungsgruppe U11-U17	ASH	
Fr	19:00-22:00	Jugendtraining	ASH	
Fr	20:00-22:00	Mannschaftstraining	ASH	
<b>Basketball</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	16:00-17:30	U10/U12 Mixed	MH	
Mo	19:00-20:30	U16 männlich	MH	
Mo	20:30-22:00	Herren	MH	
Di	16:00-18:00	U12 Mixed	MH	
Di	18:00-20:00	U18 männlich	MH	
Di	20:00-22:00	Damen	MH	
Mi	16:00-17:00	U10 Mixed	MH	
Mi	17:00-18:30	U12 Mixed	MH	
Mi	18:30-20:00	U14/U16 Mixed	MH	
Mi	20:00-22:00	Herren	MH	
Do	16:00-18:00	U12/U14 Mixed	MH	
Do	20:00-22:00	Mixed Erwachsene	MH	
Fr	15:15-17:15	U16/U18 weibl.	MH	
Fr	17:15-19:15	U18 männl.	MH	
Fr	19:15-21:15	Damen	MH	
<b>Boule</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Di	20:00-22:00	<i>Outdoor-Trainingszeiten im Stadion</i>	BBS KR/STAD	
Do	16:00-18:00	<i>bitte erfragen</i>	BBS KR/STAD	



<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Bezeichnung, Hinweise</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>Anmeldung und Kontakt</b>
<b>Dart</b>				<b>0170 175 13 87</b>
Mo	20:00-22:00	Erwachsene	BW	
Do	18:30-19:45	Jugendliche ab 11 Jahre	BW	
Do	20:00-22:00	Erwachsene	BW	
Fr	19:00-21:30	Ligatraining	BW	
<b>Fußball</b>				<b>0176 480 900 10</b>
Informationen zum Fußballangebot erhalten Sie unter dem Info-Telefon: <b>0176 480 900 10</b> Schreiben Sie uns gerne über diese Nummer per WhatsApp oder SMS.				
<b>Gymnastik inkl. Funktionsgymnastik für Damen und Herren</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	09:00-10:30	Gymnastik Damen	BW	
Mo	15:00-17:00	Gymnastik Damen	BW	
Mo	17:30-19:00	Gymnastik Damen	MH	
Di	15:00-17:30	Funktionsgymnastik	GS SANDH	
Mi	18:00-19:30	Funktionsgymnastik	FH	
Mi	18:00-19:00	Fitnessstraining Damen und Herren	KHL	
Do	16:30-18:00	Funktionsgymnastik	BW	
Do	19:00-21:00	Männer Fit und Prellball für Senioren ab 60 Jahren	KHL	
Do	18:00-19:30	Gymnastik Damen	MH	
Do	18:00-19:30	Gymnastik Damen	FH	
Do	18:45-20:45	Walken und Ganzkörper-Workout	FH	
Fr	20:00-22:00	Turnen und Gymnastik Herren	FH	
<b>Kickboxen</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Di	18:00-20:00	Erwachsene	M-BW	
Mi	17:00-18:00	Kinder ab 6 Jahre	M-BW	
Do	18:00-20:00	Erwachsene	M-BW	
<b>Kinderturnen</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	15:30-16:30	Eltern-Kind-Turnen (2 bis 4 Jahre)	KHL	
Di	16:00-17:30	Kinder 5 bis 8 Jahre	ASH/KHL	
Mi	16:00-17:00	Kinder 2 bis 5 Jahre	KHL	
Do	15:30-16:30	Kinder 2 bis 5 Jahre	KHL	
Do	16:30-17:30	Kinder 2 bis 5 Jahre	KHL	
<b>Lauftreff</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	18:00-19:00	Lauftreff Erwachsene – Treffen am Stadion		
<b>Leichtathletik</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	16:30-18:00	Kinder 6 bis 8 Jahre	BH	
Mo	17:30-20:00	Jugendliche (inkl. Trainingszeiten im Krafraum)	BBS/BBS KR	
Di	16:00-17:30	Kinder 9 bis 13 Jahre	BH	
<b>Leistungsturnen</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Di	16:30-19:00	verschiedene Gruppen und Leistungsstufen	BBS	
Mi	16:00-20:00	verschiedene Gruppen und Leistungsstufen	BBS	
Fr	15:00-20:00	verschiedene Gruppen und Leistungsstufen	BBS	
<i>Training für Kinder ab 6 Jahren möglich</i>				
<b>Prellball</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mi	19:30-21:30	Erwachsene	KHL	



<b>Tag</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Bezeichnung, Hinweise</b>	<b>Sportstätte</b>	<b>Anmeldung und Kontakt</b>
<b>Rhönrad</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	16:00-22:00	Jugendliche und Erwachsene verschiedene Gruppen	BBS	
Do	16:00-20:00	Jugendliche und Erwachsene verschiedene Gruppen	BBS	
Fr	16:00-20:00	Jugendliche und Erwachsene verschiedene Gruppen	BBS	
<i>Training für Kinder ab 6 Jahren möglich</i>				
<b>Spinning</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Di	19:30-20:30	Erwachsene (Anmeldung erforderlich)	GYM	
<b>Tanzsport</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Di	17:30-19:00	Kinder 6 bis 10 Jahre	ASH	
Di	19:00-21:00	Jugendliche und Erwachsene	ASH	
Mi	19:30-21:00	Jugendliche und Erwachsene	FH	
<b>Tauchen</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	19:00-20:45	Erwachsene	AWB	
Do	18:00-20:45	Jugendliche ab 12 Jahren, ggf. auch ab 10 Jahren	AWB	
Do	19:00-20:45	Erwachsene	AWB	
<i>Treffen 15 Min vorher im Gruppenbereich des AWB. Kinder müssen schwimmen können. Es findet kein Schwimmunterricht statt.</i>				
<b>Tischtennis</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	17:00-19:00	Kinder ab 10 Jahren	KHL	
Fr	18:00-19:30	Kinder ab 10 Jahren	KHL	
Fr	20:00-22:00	Damen und Herren	KHL	
<b>Trampolin</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Di	17:00-20:00	verschiedene Gruppen und Leistungsstufen	ASH	
Do	15:30-20:00	verschiedene Gruppen und Leistungsstufen	ASH	
Fr	15:00-22:00	verschiedene Gruppen und Leistungsstufen	ASH	
<i>Training der Breitensportgruppe für Kinder ab 6 Jahren</i>				
<b>Triathlon</b>				<b>riethmueller.matthias@gmail.com</b>
Di	18:00-20:00	Erwachsene	AWB	
Fr	18:00-20:00	Erwachsene	AWB	
<b>Yoga</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mi	19:00-20:30	Damen und Herren (Anmeldung erforderlich)	BW	
Do	10:30-12:00	Damen und Herren (Anmeldung erforderlich)	BW	
<b>Zumba</b>				<b>04791 8 22 44</b>
Mo	19:00-20:00		ASH	



### Sportstätten

August-Schlütter-Halle, Lange Str. 28	ASH	Bewegungsraum am Stadion	BW
Berufsbildende Schulen, Am Osterholze 2	BBS	Maribondo Bewegungsraum	M-BW
Kraftraum Berufsbildende Schulen	BBS KR	Stadion, Am Stadion 1	STAD
Beethoven-Halle, Beethovenstr. 14	BH	Allwetterbad, Am Barkhof	AWB
Findorff-Halle, Rübhofstr. 7	FH	Hambad, Wällenberg	HAM
Kleine Halle Lange Straße, Lange Str. 28	KHL	Fitnessstudio GYM, Jacob-Frerichs-Str. 16	GYM
Schulzentrum Buschhausen, Mensingstr. 56	IGS neu	Grundschule Sandhausen	GSSANDH
Neue Pestalozzihalle, Am Osterholze 2	PEST		
Kreissporthalle, Loger Str. 7	KSH		
Mencke-Halle, Teichstr. 13	MH		

**Wichtig: Die Sporthallen der Schulen sind in den Ferien geschlossen!**



### Mitgliedsbeiträge (Stand: 01.01.2025)

	<i>monatlich</i>	<i>vierteljährlich</i>
Kinder bis 17 Jahre	EUR 13,00	EUR 39,00
Erwachsene	EUR 21,00	EUR 63,00
Familienbeitrag	EUR 41,50	EUR 124,00
Passive Mitglieder	EUR 6,50	EUR 19,50
Sozialtarif (Nachweis erforderlich)	EUR 8,00	EUR 24,00
Ausbildungstarif (Nachweis erforderlich)	EUR 14,00	EUR 42,00
<b>Aufnahmegebühr</b>	<b>1 Monatsbeitrag</b>	

### Zusatzbeiträge für folgende Sportarten:

Wassergymnastik	EUR 1,00	pro Teilnahme/Badeintritt
Yoga	EUR 15,00	vierteljährlich
Spinning	EUR 7,00	pro Teilnahme
Rhönrad	EUR 4,50	monatlich/vierteljährlicher Bankeinzug

### **DU BIST SPORTLICH UND ENGAGIERT?**

Wir suchen Übungsleitende und Übungsassistenten in verschiedenen Gruppen!  
 Eine Lizenz kann mit Hilfe des Vereins erworben werden.  
 Melde Dich gerne, auch bei Fragen, in der Geschäftsstelle.

#### **VSK-Geschäftsstelle**

Am Stadion 1  
 27711 Osterholz-Scharmbeck  
 Telefon: 04791 8 22 44  
 E-Mail: [info@vsk-ohz.de](mailto:info@vsk-ohz.de)  
[www.vsk-ohz.de](http://www.vsk-ohz.de)

**Öffnungszeiten: dienstags und donnerstags von 15:00 bis 18:00 Uhr**

Seit über 40 Jahren sind wir als anerkannter Anbieter von Rehabilitationssport im Landkreis Osterholz aktiv.

