



| <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  | 12:00-12:45    |   | 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                |                              |
| Sa  | 09:00-10:15    |   | RITTH              |                              |
| <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)          |                    |                              |
| Do  | 18:30-19:30    | Walking Fit und Fun, OHZ                            | FH                 |                              |
| <b>Badminton</b>                                      |                |   |                    | <b>04791 8 22 44</b>         |
| Mo  | 20:00-22:00    | Erwachsene  | ASH                |                              |
| Di  | 18:30-22:00    | Kinder/Jugend                                       | IGS neu            |                              |
| Mi  | 17:00-20:00    | Kinder/Jugend                                       | ASH                |                              |
| Do  | 20:00-22:00    | Erwachsene  | ASH                |                              |
| Fr  | 17:00-20:00    | Kinder/Jugend                                       | IGS neu            |                              |
| <b>Basketball</b>                                     |                |   |                    | <b>04791 8 22 44</b>         |
| Mo  | 15:40-17:30    | U14 Mixed   | MH                 |                              |
| Mo  | 19:30-21:30    | 2. Herren   | MH                 |                              |
| Di  | 17:00-18:00    | U12 Mixed   | MH                 |                              |
| Di  | 18:00-20:00    | U16 männlich  | MH                 |                              |
| Di  | 20:00-22:00    | Damen   | MH                 |                              |
| Mi  | 17:00-18:00    | U10 Mixed   | MH                 |                              |
| Mi  | 18:00-20:00    | U14 Mixed   | MH                 |                              |
| Mi  | 20:00-22:00    | 1. Herren   | MH                 |                              |
| Do  | 17:00-18:00    | U12 Mixed   | MH                 |                              |
| Do  | 20:00-22:00    | Mixed Erwachsene                                    | MH                 |                              |
| Fr  | 15:15-17:15    | U16/U18 weibl.                                      | MH                 |                              |
| Fr  | 17:15-19:15    | U16/U18 männl.                                      | MH                 |                              |
| Fr  | 19:15-21:15    | 1. Damen  | MH                 |                              |
| <b>Behindertensport</b>                               |                |   |                    | <b>04791 8 22 44</b>         |
| Mo  | 17:30-18:15    | Erwachsene  | KHL                |                              |
| Mo  | 18:15-19:00    | Erwachsene  | KHL                |                              |
| <b>Boule</b>  |                |   |                    | <b>04791 8 22 44</b>         |
| Di  | 20:00-22:00    | <i>Outdoor-Trainingszeiten im Stadion</i>           | STAD/BBS KR        |                              |
| Do  | 16:00-18:00    | <i>bitte erfragen</i>                               | STAD/BBS KR        |                              |



| <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><br>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   | 18:00-20:00    | 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   | 19:30-21:30    | Ganzkörperworkout   | FH                 |                              |
| Fr   | 20:00-22:00    | Turnen und Gymnastik Herren   | FH                 |                              |
| <b>Kickboxen</b>   |                |   |                    | <b>04791 8 22 44</b>         |
| Di   | 18:00-22:00    | Erwachsene  | M-BW               |                              |
| Mi   | 17:00-18:00    | Kinder ab 6 Jahre   | M-BW               |                              |
| Do   | 18:00-22:00    | 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   | 15:30-16:30    | Kinder 2 bis 5 Jahre  | KHL                |                              |
| Di   | 16:00-17:00    | Kinder 5 bis 8 Jahre  | ASH                |                              |
| Di   | 16:30-17:30    | Kinder 2 bis 5 Jahre  | KHL                |                              |
| Mi   | 15:00-16:00    | Kinder 2 bis 5 Jahre  | FH                 |                              |
| 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   | 16:00-17:30    | Kinder 6 bis 9 Jahre  | STAD/BBS           |                              |
| Mo   | 17:30-20:00    | Jugendliche (zzgl. Trainingszeiten im Krafraum und Stadion auf Anfrage) | STAD/BBS           |                              |
| <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   | 19:00-21:00    | 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  | 17:00-22:00    | Jugendliche und Erwachsene verschiedene Gruppen  | BBS                |                              |
| Di  | 15:00-16:30    | Jugendliche                                      | 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  | 18:00-19:00    | Kinder 6 bis 10 Jahre                            | FH                 |                              |
| Di  | 19:30-21:00    | Jugendliche und Erwachsene                       | FH                 |                              |
| 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.<br/>Kinder müssen schwimmen können. Es findet kein Schwimmunterricht statt.</i> |                |  |                    |                              |
| <b>Tischtennis</b>  |                |  |                    | <b>04791 8 22 44</b>         |
| 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>04791 8 22 44</b>         |
| Di  | 18:00-20:00    | Erwachsene                                       | AWB                |                              |
| Fr  | 18:00-20:00    | Erwachsene                                       | AWB                |                              |
| <b>Volleyball</b>   |                |  |                    | <b>04791 8 22 44</b>         |
| Do  | 20:00-22:00    | Herren - Ligabetrieb                             | ASH                |                              |
| <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    |  | BH                 |                              |



### 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     | Bad Ritterhude, Carl-Diem-Schule          | RITTH   |
| Schulzentrum Buschhausen, Mensingstr. 56 | IGS neu | Fitnessstudio GYM, Jacob-Frerichs-Str. 16 | GYM     |
| Neue Pestalozzihalle, Am Osterholze 2    | PEST    | Grundschule Sandhausen                    | GSSANDH |
| 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              |

### **Aufnahmegebühr**

**1 Monatsbeitrag**

### 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/ halbjährlicher 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 40 Jahren sind wir als anerkannter Anbieter von Rehabilitationssport im Landkreis Osterholz aktiv.

