



SV Buckow 1897 e.V.
Trainingszeiten
Abteilung Gymnastik und Tanz



Abteilungsleiterin: Ellen Falkenau Tel. 030-28 47 69 17 oder 0170-335 30 03

2018/04

Änderungen vorbehalten!						
Tag	Zeit		Trainer	Betreuung	Ort	
Montag	16.00 – 17.00	Kaha	Detlef Rodewald		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	1
Montag	17.00 – 18.30	Yoga	Stefanie Fischer		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	2
Montag	18.30 – 19.45	Aerobic/Step Aerobic (Frauen und Männer)	Ines Dietze		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	3
Dienstag	16.15 – 17.15	Funktionstraining (Frauen und Männer)	Belinda Eiter	Feri Roshanai	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	5
Dienstag	17.15 – 18.15	Muskeln und Faszien (Frauen und Männer)	Belinda Eiter	Feri Roshanai	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	6
Dienstag	18.30 – 20.00	Power Fit (Alle Altersgruppen)	Gina Gerlitzke		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	7
Mittwoch	16.00 – 17.00	Easy Fitness (50 Plus Rücken fit)	Detlef Rodewald	Feri Roshanai	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	8
Mittwoch	17.00 – 18.00	Body Workout (50 plus Rücken fit)	Detlef Rodewald	Feri Roshanai	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	9
Mittwoch	18.15 – 19.30	Bauch - Beine - Po (Frauen und Männer)	Sabine Rosenzweig	Feri Roshanai	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	10
Mittwoch	19.30 – 20.30	Tanzen (Fortschritt 1)	Dieter Hoffmann	Rosi Daus	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	11
Mittwoch	20.30 – 21.00	Tanzen (Fortschritt 2)	Dieter Hoffmann	Rosi Daus	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	12
Donnerstag	19.00 – 20.00	Gymnastik (Frauen und Männer)	Uta Gelowik-Eichler		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	13
Freitag	16.00 – 17.30	Drums Alive (Schüler ab 6 Jahre)	Manuela Beiersdorf-Treu		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	14
Freitag	17.30 – 18.30	Breakdance Anfänger (Jedes Alter)	Michel Brück, Alexander Pletsch		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	15
Freitag	18.30 – 19.30	Breakdance Fortgeschrittene (Jedes Alter)	Michel Brück, Alexander Pletsch		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	16
Freitag	19.30 – 21.30	Tanzen Freier Tanzabend		Kay Rickauer	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	17
Samstag	10.00 – 11.15	Wirbelsäulengymnastik	Alina Wojtas, Sabine Rosenzweig		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	18
Samstag	11.30 – 12.30	Latino Dance	Haydee Zichner		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	21
Samstag	12.30 – 13.30	Hip Hop	Haydee Zichner		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	19
Samstag	14.00 – 16.00	Line Dance (Anfänger-Level 2-3, Fortschritt-Intermediat)	Brigitte Möhring		Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	50
Sonntag	9.30 – 10.30	Kondition / Ganzkörper (Frauen und Männer)	Ines Dietze	Pia Geiseler	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	22
Sonntag	10.30 – 12.00	Tanzen Grundschrift Gruppe	Dieter Hoffmann	Rosi Daus	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	23
Sonntag	12.00 – 13.30	Tanzen Fortschritt 1	Dieter Hoffmann	Rosi Daus	Sporthalle An den Achterhöfe 13-17	24
Dienstag	17.00 - 18.00	Tai Chi	Olaf Kranich	Karin Krahmer	Sporthalle Am Bienenwaldring Breitunger Weg 1 oder Vereinsheim im Garten (nach Ansage)	34
Donnerstag	16.30 – 18.00	Kinderturnen (4-7 Jahre)	Venka Koch Assistenz Juliane Malitz		Sporthalle Am Bienenwaldring Breitunger Weg 1	35
Montag	16.00 – 17.00	Ismakogie (Frauen und Männer)	Sabine Gutknecht		KITA Sonnenkäfer Holzmindener Str. 23	39



SV BUCKOW 1897 e.V.
Trainingszeiten
Abteilung Gymnastik und Tanz



Abteilungsleiterin: Ellen Falkenau Tel. 030-28 47 69 17 oder 0170-335 30 03

2018/04

Änderungen vorbehalten!						
Samstag	09.00 – 10.00	Eltern-Kind-Gruppe 3 (1-3 Jahre)	Martina Hamm		Schule am Regenweiher Johannisthaler Chaussee 328-340	36
Samstag	10.00 – 11.00	Eltern-Kind-Gruppe 1 (1-3 Jahre)	Martina Hamm		Schule am Regenweiher Johannisthaler Chaussee 328-340	36
Samstag	11.00 – 12.00	Eltern-Kind-Gruppe 2 (3-5 Jahre)	Martina Hamm		Schule am Regenweiher Johannisthaler Chaussee 328-340	36
Samstag	14.00 – 15.00	Kinder Ballspielgruppe (6-8 Jahre)	Martina Hamm		Schule am Regenweiher Johannisthaler Chaussee 328-340	37
Samstag	15.00 – 16.30	Kinder Fußball (8-12 Jahre)	Michel Brück		Schule am Regenweiher Johannisthaler Chaussee 328-340	38
Sonntag	10.00 – 11.00	Locomotion	David Neumann		Schule am Regenweiher Johannisthaler Chaussee 328-340	52
Sonntag	17.30-19.00	Breakdance (freies Training)		Alexander Pletsch	Schule am Regenweiher Johannisthaler Chaussee 328-340	
Montag	16.30 – 18.00	Line Dance (Anfänger - Level 2 - 1 Jahr)	Martina Maggio		Sporthalle Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34	28
Montag	18.00 – 19.00	Zumba	Haydee Zichner	Ursula Mleczkowski	Sporthalle Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34	29
Montag	19.00 – 20.00	Zumba	Haydee Zichner	Daggi Grunewald	Sporthalle Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34	29
Mittwoch	19.00 – 20.30	Body Shape (Wirbelsäule, Entspannung)	Venka Koch		Sporthalle Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34	31
Donnerstag	17.00 – 18.00	AROHA	Detlef Rodewald	Marina Vasic	Sporthalle Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34	32
Donnerstag	18.00 – 19.30	Energy Dance	Katarina Pollner	Daggi Grunewald	Sporthalle Wetzlar-Grundschule Tischlertzeile 34	33
Montag	18.00 – 19.00	Ismakogie (Frauen und Männer)	Sabine Gutknecht		Vereinsheim Buckower Damm 260-262	40
Dienstag	10.00 – 11.00	Qi Gong Gruppe 1 (Frauen und Männer)	Sabine Kugler		Vereinsheim Buckower Damm 260-262	41
Dienstag	11.15 – 12.15	Qi Gong Gruppe 2 (Frauen und Männer)	Sabine Kugler		Vereinsheim Buckower Damm 260-262	41
Freitag 2x/Monat	20.00 – 21.30 telef. erfragen 0163-7734924	Discofox (mit Partner und in Dreiergruppen)	Freya Stenzel, Klaus Michaelis		Vereinsheim Buckower Damm 260-262	49
Montag	18.00 – 19.15	Motorik / Körpererfahrung (Frauen und Männer)	David Neumann		Sporthalle Zürich Grundschule Wederstr. 53	25
Montag	19.15 – 20.45	Tischtennis (Frauen und Männer)		Ulli Thiedemann	Sporthalle Zürich Grundschule Wederstr. 53	26
Donnerstag	19.00 – 20.30	Gymnastik/Wirbelsäule (Frauen)	Sabine Rosenzweig		Sporthalle Zürich Grundschule Wederstr. 53	27
Dienstag	17.30 – 18.30	Orientalischer Tanz (Frauen - Anfänger)	Regina Kriese		Wilde Hütte Wildhüterweg 3, 12351 Berlin	45
Dienstag	18.45– 19.45	Orientalischer Tanz (Frauen - Fortschritt)	Regina Kriese		Wilde Hütte Wildhüterweg 3, 12351 Berlin	46
Mittwoch	18.00 – 19.00	Orientalischer Tanz (Mädchen ab 6 Jahre)	Selina Ender		Wilde Hütte Wildhüterweg 3, 12351 Berlin	47
Mittwoch	19.00 – 20.00	Orientalischer Tanz (Mädchen ab 12 Jahre)	Selina Ender		Wilde Hütte Wildhüterweg 3, 12351 Berlin	48
Montag	15.00 – 16.00 W 16.00 – 17.00 S	Walking		Fam. Geiseler	Treff Britzer Garten Eingang Buckower Damm	42
Montag	18.30 – 20.00	Nordic Walking	Belinda Elter, Jörg Hackenberg		Treff Britzer Garten Eingang Sangerhauser Weg	43
Donnerstag	18.30 – 20.00	Nordic Walking	Belinda Elter, Jörg Hackenberg		Treff Britzer Garten Eingang Sangerhauser Weg	44