

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
Aikido									
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Jugendliche und Erwachsene	Jugendliche / Erwachsene	Dienstag	19:00	20:30	19:00	20:30	06.08. + 13.08. um 19:30 Uhr in der LienustraÙe!
Schule Berne	Lienaustr. 32	Jugendliche und Erwachsene	Jugendliche / Erwachsene	Freitag	18:30	20:00	18:30	20:00	
Badminton									
Schule Kamminer StraÙe	Kamminer Str. 4	Hobbygruppe	Erwachsene	Montag	19:00	22:00	19:00	22:00	
Schule Nydamer Weg	Nydamer Weg 44	Hobbygruppe	Erwachsene	Dienstag	19:00	22:00	19:00	22:00	Kamminer StraÙe!
Schule Kamminer StraÙe	Kamminer Str. 4	Leistungsgruppe	Erwachsene	Mittwoch	19:00	22:00	19:00	22:00	
Schule Kamminer StraÙe	Kamminer Str. 4	Leistungsgruppe	Erwachsene	Freitag	19:30	22:00	19:00	22:00	
Basketball									
Gymnasium Meiendorf	Schierenberg 60	Hobby-Gruppe	Erwachsene	Dienstag	20:00	22:00	20:30	22:00	am 23.07. + 30.07. LienustraÙe!
							19:30	22:00	am 06.08., 13.08., + 27.08. LienustraÙe!
Deutsches Sportabzeichen									
Gymnasium Meiendorf	Schierenberg 60	Deutsches Sportabzeichen	Kinder/ Jugendliche/ Erwachsene	Montag	18:00	19:30	18:00	19:30	
Handball									
Gymnasium Grootmoor	Am Damm 47	Hallentraining	Erwachsene	Donnerstag	20:30	22:00	20:30	22:00	
Ju-Jitsu									
Schule Berne	Lienaustr. 32	Techniktraining, 7 - 9 Jahre - Warteliste! - Bei Interesse bitte vorherige Rücksprache mit Abteilungsleitung	Kinder	Mittwoch	17:15	18:30	17:00	18:30	
Schule Berne	Lienaustr. 32	Techniktraining, 9 - 12 Jahre - Warteliste! - Bei Interesse bitte vorherige Rücksprache mit Abteilungsleitung	Kinder	Mittwoch	18:30	19:45	18:30	20:15	
Schule Berne	Lienaustr. 32	Wettkampftraining 11 - 99 Jahre	Jugendliche/ Erwachsene	Freitag	18:30	20:00	18:30	20:00	
Schule Berne	Lienaustr. 32	Wettkampftraining 12 - 99 Jahre	Kinder/ Jugendliche/ Erwachsene	Montag	18:30	19:45	18:30	20:15	
Schule Berne	Lienaustr. 32	Wettkampftraining, 6 - 12 Jahre	Kinder	Montag	17:15	18:30	17:00	18:30	

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
Reha-Sport									
Diabetes und Bewegung									
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Diabetes und Bewegung (Nordic Walking) -R-07-01	Erwachsene	Donnerstag	15:00	16:30	15:00	16:30	
Fibromyalgie									
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Fibromyalgie	Erwachsene	Donnerstag	12:00	13:00	12:00	13:00	nur am 18.07., 25.07. + 01.08.
Herzsport									
Schule Kamminer Straße	Kamminer Str. 4	Herzsport (Übungsgruppe)	Erwachsene	Montag	17:00	18:00	17:30	18:30	1. + 2. Gruppe zusammen
Schule Kamminer Straße	Kamminer Str. 4	Herzsport (Trainingsgruppe)	Erwachsene	Montag	18:00	19:00			
Schule Bekassinenu	Bekassinenu 32	Herzsport (Übungsgruppe)	Erwachsene	Dienstag	17:30	18:30	18:00	19:00	1. + 2. Gruppe zusammen
Schule Bekassinenu	Bekassinenu 32	Herzsport (Trainingsgruppe)	Erwachsene	Dienstag	18:30	19:30			
Grundschule am Gut	Thomas-Mann-Str. 2	Herzsport (gemischte Gruppe)	Erwachsene	Mittwoch	16:30	17:30	bitte die anderen Herz-Gruppen nutzen: Montag, 17:30-18:30 Uhr, Kamminer Straße, u. Dienstag, 18:00-19:00 Uhr, Bekassinenu		
Orthopädischer Rehasport									
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Orthopädischer Rehasport	Erwachsene	Donnerstag	17:00	17:45	17:00	17:45	am 18.07., 25.07. + 01.08.: beide Gruppen um 17:00-17:45 Uhr
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Orthopädischer Rehasport	Erwachsene	Donnerstag	18:00	18:45	18:00	18:45	am 18.07., 25.07. + 01.08.: beide Gruppen um 17:00-17:45 Uhr
Steeldart									
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Steeldart	Jugendliche ab 12 J.	Montag	16:30	18:00	16:30	18:00	
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Steeldart	Jugendliche / Erwachsene	Montag	18:00	22:00	18:00	21:00	
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Steeldart	Jugendliche / Erwachsene	Dienstag	17:00	22:00	18:00	21:00	
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Steeldart	Jugendliche / Erwachsene	Mittwoch	17:00	22:00	18:00	21:00	
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Steeldart	Jugendliche / Erwachsene	Freitag	17:00	22:00	18:00	23:00	

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
Taekwon Do									
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	Erwachsene	Erwachsene	Dienstag	18:00	19:30	18:00	19:30	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	Erwachsene	Erwachsene	Freitag	17:30	19:30	17:30	19:00	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	Kinder (ab 6 Jahre)	Kinder/Jugendliche	Dienstag	17:00	18:00	17:00	18:00	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Tanzsport									
Gemeinschaftshaus Berne	Karlshöher Weg 3	Tänzerische Früherziehung (3-4 Jahre)	Kinder	Donnerstag	15:00	15:45	15:00	15:45	nur am 22. 08.
Gemeinschaftshaus Berne	Karlshöher Weg 3	Kreativer Kindertanz (5-6 Jahre)	Kinder	Donnerstag	16:00	16:45	16:00	16:45	nur am 22. 08.
Gemeinschaftshaus Berne	Karlshöher Weg 3	Kindertanz (Musicals/Jazz) (ab 6 Jahre)	Kinder	Donnerstag	17:00	17:45	17:00	17:45	nur am 22. 08.
Gemeinschaftshaus Berne	Karlshöher Weg 3	Kindertanz (Musicals/Jazz) (ab 10 Jahre)	Jugendliche	Donnerstag	18:00	18:45	18:00	18:45	nur am 22. 08.
Tischtennis									
ehem. Grundschule Schierenberg	Schierenberg 50	Erwachsene (Punktspiele)	Erwachsene	Montag	19:00	22:00	19:00	22:00	
ehem. Grundschule Schierenberg	Schierenberg 50	Erwachsene	Erwachsene	Mittwoch	19:00	22:00	19:00	22:00	
ehem. Grundschule Schierenberg	Schierenberg 50	Hobbygruppe + Punktspiele	Erwachsene	Donnerstag	19:30	22:00	19:00	22:00	
ehem. Grundschule Schierenberg	Schierenberg 50	Leistungstraining (nach Absprache)	Jugendliche	Samstag	13:00	17:00	15:00	18:00	
Trendsport									
Schule Berne	Lienastr. 32	Zumbatomic	Kinder	Dienstag	17:15	18:05	17:30	18:20	am 23.07. + 30.07.
Schule Berne	Lienastr. 32	Zumba®-Fitness	Erwachsene	Dienstag	18:15	19:05	19:30	20:20	am 23.07. + 30.07.
							18:30	19:20	am 06.08., 13.08., + 27.08.
Schule Berne	Lienastr. 32	Bauch-Beine-Po	Erwachsene	Dienstag	19:15	20:05	18:30	19:20	am 23.07. + 30.07.
							17:30	18:20	am 06.08., 13.08., + 27.08.
Gymnasium Farmsen	Swebenhöhe 50	Zumba®-Fitness	Erwachsene	Freitag	17:10	18:10	17:10	18:10	19.07., 26.07 + 02.08. Volkshaus.
							17:30	18:30	Do, 08.08., 15.08. + 22.08. Lienaustraße!
Gymnasium Farmsen	Swebenhöhe 50	Fatburner	Erwachsene	Freitag	18:10	19:10	18:10	19:10	19.07., 26.07 + 02.08. Volkshaus.
							18:30	19:30	Do, 08.08., 15.08. + 22.08. Lienaustraße!

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
Turnen, Fitness, Prävention									
Ballett									
Mehrzweckhalle	Berner Allee 64a	Ballett 4 bis 5 Jahre - Aufnahmestopp	Kinder	Freitag	14:30	15:15	14:30	15:15	nur am 23.08.
Mehrzweckhalle	Berner Allee 64a	Ballett 6 bis 7 Jahre - Aufnahmestopp	Kinder	Freitag	15:15	16:00	15:15	16:00	nur am 23.08.
Mehrzweckhalle	Berner Allee 64a	Ballett 7 bis 8 Jahre - Aufnahmestopp	Kinder	Freitag	16:00	16:45	16:00	16:45	nur am 23.08.
Mehrzweckhalle	Berner Allee 64a	Ballett 9 bis 11 Jahre - Aufnahmestopp	Kinder	Freitag	16:45	17:45	16:45	17:45	nur am 23.08.
Mehrzweckhalle	Berner Allee 64a	Ballett ab 11 Jahre - Aufnahmestopp	Jugendliche	Freitag	17:45	19:00	17:45	19:00	nur am 23.08.
Kinderturnen									
Mehrzweckhalle	Berner Allee 64a	Eltern + Kind (1-2 J.)	Kinder	Donnerstag	15:15	16:00	15:45	16:45	nur am 18.07.
Mehrzweckhalle	Berner Allee 64a	Eltern + Kind (2-3 J.)	Kinder	Donnerstag	16:00	16:45	15:45	16:45	nur am 18.07.
Schule Berne	Lienastr. 32	Eltern + Kind (4- bis 6-jährige Kinder) *Geschwisterkinder willkommen	Kinder	Dienstag	15:00	16:00	15:15	16:15	am 23.07., 30.07., 06.08., 13.08. + 27.08.
Schule Berne	Lienastr. 32	Eltern + Kind (2- bis 4-jährige Kinder) *Geschwisterkinder willkommen	Kinder	Dienstag	16:00	17:00	16:15	17:15	am 23.07., 30.07., 06.08., 13.08. + 27.08.
Bewegung für Ältere									
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Bewegung trotz Arthrose + Osteoporose	Erwachsene	Montag	9:30	10:30	9:30	10:30	
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Bewegung trotz Arthrose + Osteoporose	Erwachsene	Montag	10:45	11:45	10:45	11:45	
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Hockergymnastik	Erwachsene	Montag	11:45	12:35	11:50	12:45	
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	„Fit + fröhlich“ – ein rückengerechtes Bewegungsprogramm	Erwachsene	Dienstag	9:00	10:00	Sommerferienprogramm, Di., 10:00 - 11:00 Uhr und 19:30-20:30 Uhr im Volkshaus		
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	„Fit + fröhlich“ – ein rückengerechtes Bewegungsprogramm	Erwachsene	Dienstag	10:15	11:15	Sommerferienprogramm, Di., 10:00 - 11:00 Uhr und 19:30-20:30 Uhr im Volkshaus		
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Gymnastik im Stehen und Sitzen	Erwachsene	Mittwoch	9:30	10:20	9:30	10:20	nur am 24.07.

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
Fitness									
tus BERNE Vereinszentrum, Volkshaus Berne, Sporthallen	diverse	alle Gruppen der Abteilung Turnen, Fitness, Prävention	Erwachsene	Montag bis Freitag	alle Zeiten		Sommerferienprogramm, Di., 10:00 - 11:00 Uhr und 19:30-20:30 Uhr im Volkshaus		
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Fitness am Freitag 60+	Erwachsene	Freitag	10:15	11:15	10:15	11:15	nur am 19.07. + 26.07.
Line Dance									
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Line-Dance (mit Vorkenntnissen)	Erwachsene	Montag	17:30	19:00	18:00	20:00	nur am 12.08., 19.08. + 26.08.
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Line-Dance (Fortgeschrittene)	Erwachsene	Montag	19:00	20:30	18:00	20:00	nur am 12.08., 19.08. + 26.08.
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Line-Dance (Fortgeschrittene)	Erwachsene	Dienstag	11:30	13:00	11:15	12:45	nur am 13.08., 20.08. + 27.08.
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Line-Dance	Erwachsene	Donnerstag	9:30	11:00	9:30	11:00	NICHT am 08.08.!
Präventionssport									
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Qi Gong	Erwachsene	Montag	9:00	10:00	9:00	10:00	nur am 22.07. + 26.08., tlw. auf Sportplatz
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Stretch & Relax	Erwachsene	Montag	10:10	11:10	10:10	11:10	nur am 22.07. + 26.08.
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Wirbelsäulengymnastik*	Erwachsene	Dienstag	18:00	19:00	18:00	19:00	nur am 23.07., 30.07. + 27.08.
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Rückenfit für Ältere	Erwachsene	Mittwoch	10:30	11:30	10:30	11:30	nur am 24.07. am 31.07.: 10-11 Uhr
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Rücken- und Beweglichkeitstraining	Erwachsene	Mittwoch	11:40	12:40	11:40	12:40	nur am 24.07. am 31.07.: 10-11 Uhr
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Rückenpower	Erwachsene	Donnerstag	9:45	10:45	9:45	10:45	nur am 18.07., 25.07. + 01.08.
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Gleichgewichtstraining	Erwachsene	Donnerstag	11:15	12:15	11:15	12:15	nur am 18.07. + 25.07.
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Wirbelsäulengymnastik*	Erwachsene	Donnerstag	14:00	15:00	14:00	15:00	nur am 18.07., 25.07. + 01.08.
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Pilates für SIE + IHN Keine Probestunden möglich!	Erwachsene	Donnerstag	17:00	18:15	17:00	18:15	nur am: 18.07. (Pilates) 25.07. (mit Yoga-Elementen)
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Wirbelsäulengymnastik*	Erwachsene	Freitag	9:00	10:00	9:00	10:00	nur am 19.07. + 26.07.
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Power-Yoga Keine Probestunden möglich!	Erwachsene	Freitag	19:00	20:15	19:00	20:15	nur am 19.07. + 26.07.
tus BERNE Vereinszentrum	Berner Allee 64a	Pilates für SIE + IHN Keine Probestunden möglich!	Erwachsene	Freitag	20:15	21:30	20:15	21:30	nur am 19.07. + 26.07.

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
Volleyball									
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	4. Damen (2007-2009) - Aufnahmestopp	Jugendliche	Montag	16:45	18:10	16:45	18:10	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	3. Damen(2004-2006) - Restplätze	Jugendliche	Montag	18:10	19:30	18:10	19:30	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	1. Herren	Erwachsene	Montag	19:30	22:00	19:30	22:00	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Schule Bekassinenau	Bekassinenau 32	Hobby-Gruppe	Erwachsene	Dienstag	19:45	21:45	19:45	21:45	
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	1. Damen	Erwachsene	Dienstag	20:00	22:00	20:00	22:00	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Schule Hasenweg	Hasenweg 40	2. Damen	Erwachsene	Mittwoch	19:30	22:00	20:30	22:00	Schule Berne, LienustraÙe 32!
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	4. Damen (2007-2009) - Aufnahmestopp	Jugendliche	Donnerstag	16:45	18:30	16:45	18:30	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	3. Damen (2004-2006) - Restplätze	Jugendliche	Donnerstag	18:30	20:00	18:30	20:00	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Schule Heidstücken	Heidstücken 33	1. Damen	Erwachsene	Donnerstag	19:30	22:00	19:30	22:00	Schule Berne, LienustraÙe 32!
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	1. Herren	Erwachsene	Donnerstag	20:00	22:00	20:00	22:00	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Schule Kamminer Straße	Kamminer Str. 4	Hobby-Gruppe	Erwachsene	Donnerstag	20:00	21:45	20:00	21:45	
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	Jungen (2011-2013)	Jugendliche	Freitag	16:00	17:30	16:00	17:30	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
Erich Kästner Stadtteilschule / Hermelinweg	Hermelinweg 10	2. Damen	Erwachsene	Freitag	19:30	22:00	19:30	22:00	wg. Bauarbeiten erst ab 29.07.2024
ehem. Grundschule Schierenberg	Schierenberg 50	Mixed-Gruppe (Ligaspieler/innen)	Erwachsene	Sonntag	16:00	18:00	16:00	18:00	