

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	
Schule Berne	Lienastr. 32	Jugendliche und Erwachsene	Jugendliche / Erwachsene	Freitag	18:30	20:00	18:30	20:00	
Badminton									
Schule Kamminer Straße	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 Straße!
Schule Kamminer Straße	Kamminer Str. 4	Leistungsgruppe	Erwachsene	Mittwoch	19:00	22:00	19:00	22:00	
Schule Kamminer Straße	Kamminer Str. 4	Leistungsgruppe	Erwachsene	Freitag	19:30	22:00	19:00	22:00	
Deutsches Sportabzeichen									
Gymnasium Meiendorf	Schierenberg 60		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-Jutsu									
Schule Berne	Lienastr. 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	Lienastr. 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	Lienastr. 32	Wettkampftraining 11 - 99 Jahre	Jugendliche/ Erwachsene	Freitag	18:30	20:00	18:30	20:00	
Schule Berne	Lienastr. 32	Wettkampftraining 12 - 99 Jahre	Kinder/ Jugendliche/ Erwachsene	Montag	18:30	19:45	18:30	20:15	
Schule Berne	Lienastr. 32	Wettkampftraining, 6 - 12 Jahre	Kinder	Montag	17:15	18:30	17:00	18:30	
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	

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
Fibromyalgie									
Volkshaus Berne	Saselheider Weg 6	Fibromyalgie	Erwachsene	Donnerstag	12:00	13:00	12:00	13:00	
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	17:30	18:30	1. + 2. Gruppe zusammen
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	18:00	19:00	1. + 2. Gruppe zusammen
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	
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

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
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 18.07. + 25.07.
Schule Berne	Lienastr. 32	Zumba®-Fitness	Erwachsene	Dienstag	18:15	19:05	19:30	20:20	am 18.07. + 25.07.
							18:30	19:20	am 01.08., 08.08., 15.08. + 22.08.
Schule Berne	Lienastr. 32	Bauch-Beine-Po	Erwachsene	Dienstag	19:15	20:05	18:30	19:20	am 18.07. + 25.07.
							17:30	18:20	am 01.08., 08.08., 15.08. + 22.08.
Gymnasium Farnsen	Swebenhöhe 50	Zumba®-Fitness	Erwachsene	Freitag	17:10	18:10	17:10	18:10	19.07., 26.07., 02.08., 09.08. + 16.08. im Volkshaus. 23.08. kein Training!
Gymnasium Farnsen	Swebenhöhe 50	Fatburner	Erwachsene	Freitag	18:10	19:10	18:10	19:10	19.07., 26.07., 02.08., 09.08. + 16.08. im Volkshaus. 23.08. kein Training!
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.

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
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.
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.

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
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	
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	
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.
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	

Sommerferienplan 2024

Sportstätte	Straße der Sportstätte	Name des Angebots	Erwachsene / Kinder	Wochentag	Uhrzeit Beginn	Uhrzeit Ende	Ferien Beginn	Ferien Ende	evtl. Hinweise
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	