Badminton

Abteilungsleiterin:	Jasmin König		
Donnerstags	19:00-22:00 Uhr	Erwachsene ab 17 J.	JGS

Basketball

Abteilungsleiter:	Thomas Becker		
BSG (SFL/OSC) Bremerhaven*			

Bogensport

Abteilungsleiter:	Matthias Stührenberg	Tel.: 0151/548 032 91	
Montags	18:00-20:00 Uhr	Kinder & Jugendliche ab 12 J.	Winter
	20:00-22:00 Uhr	Erwachsene	HGH
Donnerstags	18:00-20:00 Uhr	Kinder & Jugendliche ab 12 J.	Sommer
	20:00-22:00 Uhr	Erwachsene	Bogenpl.

Boule

Abteilungsleiter:	Peter Hänsel		Boulepl.
Dienstags	ab 10:30 Uhr	Boule	
Donnerstags	ab 15:00 Uhr	Boule im Winter	
	ab 16:00 Uhr	Boule im Sommer	
Sonntags	ab 10:00 Uhr	Boule	

Fit & Fun

Dienstags	08:30-09:30 Uhr	Fit & Fun Mix	Dojo
	09:30-10:30 Uhr	Rücken-Fit Mix	Dojo
	18:00-19:00 Uhr	Power-Rücken Fit	Dojo
	19:00-20:30 Uhr	Trimm-Gruppe	FES
	19:45-20:30 Uhr	Langhanteltraining	Aula FES
Donnerstags	18:30-19:30 Uhr	LaGym	FES

Fußball Herren

Abteilungsleiter:	Andreas Iversen	Tel.: 0176/622 075 92	
Auskunft über Trainingsmöglichkeiten erhalten Sie beim Abteilungsleiter			

Fußball-Jugend

Abteilungsleiter:	Henning Blank	Tel.: 0178/2760573	
Auskunft über Trainingsmöglichkeiten erhalten Sie beim Abteilungsleiter			

Gesundheitssport

Abteilungsleiter:	Holger Cornelius		
Montags	16:00-17:00 Uhr	WSFT***	VHH
	20:00-21:30 Uhr	Yoga*	VHH
Dienstags	09:30-10:30 Uhr	Rücken-Fit Mix	Dojo
	10:30-11:30 Uhr	Osteoporose-Gruppe	VHH
	16:30-17:30 Uhr	QiGong für Fortgeschrittene	HS
	16:30-17:30 Uhr	WSFT***	VHH
	17:30-18:30 Uhr	Schulter/Arm Gymnastik	VHH
	18:00-19:00 Uhr	QiGong für Fortgeschrittene	HS
	18:00-19:00 Uhr	Power-Rücken-Fit	Dojo
	18:00-19:00 Uhr	Wassergymnastik	FRS
	19:00-20:00 Uhr	Wassergymnastik	FRS
Mittwochs	17:00-18:00 Uhr	WSFT***	HS
	18:15-19:15 Uhr	WSFT***	HS
	18:00-19:00 Uhr	Herz-Kreislauf Training	VHH
Donnerstags	09:30-10:30 Uhr	WSFT***	VHH
	10:30-11:30 Uhr	WSFT***	VHH
	15:00-16:00 Uhr	Wassergymnastik	FRS
	17:30-18:30 Uhr	WSFT***	VHH
	18:30-19:30 Uhr	WSFT***	VHH
Freitags	08:30-09:30 Uhr	WSFT***	VHH
	10:00-11:30 Uhr	Yoga*	VHH
	14:30-15:30 Uhr	Kundalini-Yoga*	VHH

*** Wirbelsäulen-Funktionstraining / auch für Rehasport Orthopädie

Herzsport

Infos zum Herzsport erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle unter 0471/62429

Jiu-Jitsu

Abteilungsleiterin:	Suzan Ceylan		Dojo
Montags	18:00-19:30 Uhr	Jugendliche ab 15 Jahren	
	19:30-21:00 Uhr	Erwachsene	
Mittwochs	18:00-19:30 Uhr	Kinder bis 14 Jahren	
Freitags	18:30-20:00 Uhr	Erwachsene	

Karate

Abteilungsleiterin:	Sylvia Wendelken	Tel.: 0170/516 25 84 (gerne über WhatsApp)
Gruppen	Bambinis (2-4 Jahre)	
	Minis (5-6 Jahre)	
	Tiger (7-9 Jahre)	
	Drachen (10-14 Jahre)	
	Erwachsene (ab 15 J.)	

Anmeldung erfolgt über die Abteilungsleiterin

Kindertanz

Montags	15:30-16:15 Uhr	Kindertanz Anfänger (ab 4 Jahre)	FHS
	16:15-17:00 Uhr	Kindertanz Anfänger (ab 7 Jahre)	FHS
	17:00-18:00 Uhr	Kindertanz (ab 7 Jahre)	FHS
Donnerstags	17:30-18:30 Uhr	Kindertanz Fortgeschrittene	FES

Kinderturnen

Abteilungsleiterin:	Katharina Libert-Meyer	Tel.: 0172/5425025	
Montags	16:00-18:00 Uhr	Kinderturnen	FES
Dienstags	16:00-18:00 Uhr	Kinderturnen	FES
Mittwochs	16:00-18:00 Uhr	Kinderturnen	FES
Donnerstags	16:00-17:00 Uhr	Kinderturnen	FES
Freitags	16:00-18:00 Uhr	Kinderturnen	FES

Anmeldung erfolgt über die Abteilungsleiterin

Lauftreff/Nordic-Walking

Montags	09:30-11:00 Uhr	Nordic-Walking mit Vorkenntnissen	LTS
	18:30-19:30 Uhr	Lauftreff Fortgeschrittene	

Schwimmen und mehr

Abteilungsleiterin:	Angelika Rüdiger		BAD 3
Montags	18:00-19:00 Uhr	Aqua-Fit *	
Dienstags	16:00-17:00 Uhr	Anfänger ab Bronze	
	17:00-18:00 Uhr	Fortgeschrittene ab Bronze	
	19:30-20:30 Uhr	Aquagymnastik	
Mittwochs	18:00-19:00 Uhr	Fortgeschrittene ab Silber	
	20:00-21:00 Uhr	Freizeitschwimmen Erwachsene	
Donnerstags	15:45-18:00 Uhr	Schwimmlernkurs**	
		mit und ohne Eltern	
Freitags	16:00-17:00 Uhr	Anfänger ab Seepferdchen **	
	17:00-18:00 Uhr	Fortgeschrittene ab 16 Jahren	
	18:00-19:00 Uhr	Aquajogging	
Samstags	12:30-14:45 Uhr	Schwimmlernkurs**	
		mit und ohne Eltern	
	14:00-15:00 Uhr	Anfänger ab Seepferdchen **	
	15:00-16:00 Uhr	Anfänger ab Seepferdchen **	

** Anmeldung bei Katharina Libert-Meyer unter 0172/5425025

SportFit

Montag - Freitag	09:00-13:00 Uhr
Montag + Freitag	16:00-19:00 Uhr

Anmeldung über die SFL-App oder unter der Telefonnummer: 0471/699346

Tennis

Abteilungsleiter:	Michael Brünjes	Tel.: 0160/15 00 002
Jugendleiterin:	Sandra Renz	Tel.: 0151/505 201 49

Auskunft über Trainingsmöglichkeiten für Erwachsene erhalten Sie beim Abteilungsleiter.
Auskunft über Trainingsmöglichkeiten für Jugendliche erhalten Sie bei der Jugendleiterin.

Tischtennis

Abteilungsleiter:	Friedrich Gernhoff	Tel.: 04743/1008	HHS
Montags	19:00-22:00 Uhr	Erwachsene	
Dienstags	19:00-22:00 Uhr	Erwachsene	

Trampolin

Abteilungsleiter:	Stefan Rodewoldt	Mail: stefan.rodewoldt@kabelmail.de	
Montags	17:30-20:00 Uhr	Leistungsgruppe	KMS
Mittwochs	15:00-17:00 Uhr	Trampolin ab 5 J.	
	17:00-19:00 Uhr	Trampolin ab 10 J.	
Donnerstags	16:00-18:00 Uhr	Trampolin	
Freitags	17:15-19:15 Uhr	Trampolin ab 7 J.	

Turnen für Jungs

Dienstags	15:00-16:00 Uhr	Sport für Jungen (6-8 Jahre)	FHS
	16:00-17:30 Uhr	Sport für Jungen (9-11 Jahre)	FHS
	17:30-19:00 Uhr	Sport für Jungen (12-15 Jahre)	FHS

Volleyball

Abteilungsleiterin:	Sabine Krüger	Mail: sabine.krueger@bremerhaven.de	
Montags	20:00-22:00 Uhr	Damen und Herren	KMS
Donnerstag	18:00-19:30 Uhr	Jugend	
	18:00-22:00 Uhr	Damen und Herren	

50 "Plus" in Bewegung

Montags	10:00-11:00 Uhr	Bauch, Beine, Po, Damen	VHH
	14:45-15:45 Uhr	Gymnastik im Sitzen	VHH
	18:00-19:00 Uhr	Damen-Gymnastik	FHS
Dienstags	09:30-10:30 Uhr	Damen-Gymnastik	VHH
	19:30-21:30 Uhr	Prellball	FHS
Mittwochs	10:00-11:00 Uhr	Er + Sie Seniorengymnastik	VHH
	18:15-19:15 Uhr	Damen-Gymnastik	FHS
Donnerstags	10:00-11:00 Uhr	Gymnastik auf dem Hocker	LK
	15:30-17:00 Uhr	Volkstanz	HS

Kegeln

Anmeldung über die SFL-Gaststätte, Tel.: 0176/60741542 (ab 15:30 Uhr)

Gesellig

Dienstags	14:00-18:00 Uhr	Spielefamilie I	FZR
		ungerade Woche	
	14:45-16:45 Uhr	Spielefamilie II	FZR
		gerade Woche	
Mittwochs	15:30-17:30 Uhr	Knüddeltreff	FZR
		gerade Woche	FZR
Donnerstags	15:00 Uhr	Wandern (jeden 2. Donnerstag)	
	19:30-21:00 Uhr	Chor	FZR

Radwandern - Informationen erhalten Sie in unserer Geschäftsstelle oder unter 0471/62429

* Anmeldung erforderlich über die Geschäftsstelle, Tel.: 0471/62429

In den folgenden Anlagen finden unsere Sportangebote statt:

Friedrich-Ebert-Schule	(FES)
Fritz-Reuter-Schule	(FRS)
Fritz-Husmann-Schule	(FHS)
Hans-Gabrich-Halle	(HGH)
Heidjer-Schule	(HS)
Heinrich-Heine-Schule	(HHS)
Johann-Gutenberg-Schule	(JGS)
Karl-Marx-Schule	(KMS)
Lukaskirche	(LK)
Schwimmen	(BAD3)
LTS-Sportplatz	(LTS)

HEIDJER-SPORTANLAGE

Fußballplätze	Freizeitraum	(FZR)
SportFit	Vereinhaushalle	(VHH)
Dojo	SFL-Gaststätte Tel.: 0176/60741542 (ab 15:30 Uhr)	
Tennisanlage		
Bogenplatz		