

## Montag

14:30-16:00 (Halle 1) Catarina Schindler	Kindertanzen 6-10 Jahre
15:30-16:30 (Halle 1) Birgit Drathschmidt	Eltern-Kind-Turnen 2-3 Jahre
16:00-17:00 (Halle 1) Lavinia König	Basketball minis 5-7 Jahre (u8)
16:35-17:35 (Halle 1) Birgit Drathschmidt	Eltern-Kind-Turnen 2-4 Jahre
17:00-18:30 (Halle 1) Frank + Nicolas Drathschmidt	Basketball 8-11 Jahre (u12)
17:30-18:15 (Halle 2) Bernd Käbelmann	Hockey 5-7 Jahre
17:35-18:35 (Halle 1) Birgit Drathschmidt	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre
18:15-19:00 (Halle 2) Bernd Käbelmann Christian Drathschmidt	Hockey 8-11 Jahre
19:00-19:45 (Halle 2) Christian Drathschmidt	Hockey 12-15 Jahre
18:30-19:30 (Halle 1) Stefan Klang/ Philipp Osterloh	Basketball u14/u16 12-15 Jahre
18:30-20:00 (Halle 2) Hannes Lachmann	Basketball Damen
19:00-20:00 (Halle 1) Kirsten Ulrich	Aerobic
20:00-21:00 (Halle 1) Kirsten Ulrich	Aerobic
20:00-21:30 (Halle 1) Burkhard Galke	Volleyball Frauen (ab 18 J.)
19:30-21:45 (Halle 1) Stefan Klang	Basketball Herren

### Kursgebühren (10 Einheiten):

Wirbelsäulengymnastik/ Fitnessgymnastik	40,00€
Laufpass- (nur Lauftreff), jährlich	25,00€
<b>Sportartenkarussell:</b> für Mitglieder 7,-/ Nichtmitglieder 15,- mtl.	

## Dienstag

08:45-09:45 Bettina Wilhelmy Hotel Alt-Karow Trainingszentrum „I-Shin“	<u>Kurs:</u> Fitnessgymnastik für den Rücken
16:00-17:00 (Halle 1) Angelina Weber	Cheerleading 12- 16 Jahre
16:00-17:00 (Halle 1) Thilo Schulz/ Frank Drathschmidt	Basketball minis 9-10 Jahre (u11)
16:00-17:30 (Halle 1) Nico Wenzel/ Philipp Osterloh	Basketball u 14 12-13 Jahre
17:00-18:00 (Halle 1) Angelina Weber	Dance Teens 8-12 Jahre
17:00-18:30 (Halle 1) Katrín Antonenko	Leichtathletik 8-14 Jahre
17:30-18:30 (Halle 1) Ramona Schwarzer	Fit über 50
18:00-20:00 (Halle 1) Stefan Klang/ Anja Czycewski	Basketball (m) 13-15 Jahre (u16m)
18:30-19:30 (Halle 1) Angelina Weber	KarDachsDancers 13-18 Jahre
19:00-20:00 (Halle 1) Ramona Schwarzer	Body in Balance
19:30-21:30 (Halle 1) Outreach	Freizeitsport mit Outreach 16-20 Jahre
20:00-21:00 (Halle 1) Kristin Helm	Bodyshape
20:00-21:30 (Halle 1) Christian Strube	Männerfitness

### Mitgliedsbeiträge im Monat (quartalsweise Abrechnung):

Kinder, ermäßigt ohne Spielbetrieb	08,00€
Erwachsene	11,00€
Familienbeitrag mit Kindern ohne Spielbetrieb	18,00€
Basketball (Kinder & Jugend) mit Spielbetrieb	10,00€
Basketball Erwachsene mit Spielbetrieb	15,00€

## Mittwoch

16:00-17:00 (Halle 1) Barbara Noack	Kinder-Turnen 4-6 Jahre
16:00-17:00 (Halle 1) Christian Drathschmidt	Balltraining Fußballschule 7-9 Jahre
17:00-18:00 (Halle 1) Barbara Noack	Kleine Zirkusschule 7-9 Jahre
17:00-18:00 (Halle 1) Christian Drathschmidt	Fußballschule 10-12 Jahre
17:30-19:00 (Halle 1) Stefan Klang	Basketball Probetraining
18:00-20:00 (Halle 2) Hannes Lachmann	Basketball Damen
18:00- 19:00 (Halle 1) Anette Seifert	Stepp-Aerobic
18:00-19:15 (Halle 1) Barbara Noack	Große Zirkusschule 10-14 Jahre
19:00-20:00 (Halle 1) Anette Seifert	Work-Out
19:30-21:30 (Halle 1) Burkhard Galke	Volleyball (mixed) Erwachsene
20:00-21:45 (Halle 1) Stefan Klang	Basketball Herren

### Persönliche Sprechzeiten Vorstand:

Bettina Wilhelmy, Kirsten Ulrich, Burkhard Galke  
Dienstags: 17:30-18:30 in der Geschäftsstelle  
nach Anmeldung

Gültig ab :  
© 2011-08-02

## Donnerstag

08:45-09:45 (KBZ) Bettina Wilhelmy	<u>Kurs:</u> Wirbelsäulengymnastik für Erwachsene (nur mit Voranmeldung)
09:45-10:45 (KBZ) Bettina Wilhelmy	<u>Kurs:</u> Wirbelsäulengymnastik für Senioren (nur mit Voranmeldung)
15:00-16:30 (Halle 3) Bettina Wilhelmy/Nico Wenzel	KTC- Rund um den Ball 8-11 Jahre
16:00-17:00 (Halle 1) Zbyschek Guz	KTC- Der Kinderturnclub 8-10 Jahre
16:00-17:00 (Halle 1) Lavinia König	Basketball Minis 5-7 Jahre (u8)
16:00-17:00 (Halle 1) Thilo Schulz/ Frank Drathschmidt	Basketball Minis 9-10 Jahre (u11)
17:00-18:30 (Halle 1) Frank + Nicolas Drathschmidt	Basketball 8-11 Jahre (u12)
16:30-17:30 (Halle 3) Jeanette Hapke-Ziberi	Vitalgymnastik
17:00-18:00 (Halle 1) Zbyschek Guz	KTC- Geräteturnen 11-13 Jahre (Mädchen)
17:00-18:00 (Halle 1) Katrin Antonenko	Leichtathletik 8-14 Jahre
17:45-18:45 (Halle 3) Jeanette Hapke-Ziberi	Pilates und mehr
18:00-19:30 (Halle 1) Nico Wenzel/ Philipp Osterloh	Basketball 12-13 Jahre (u14)
18:00-19:45 (Halle 1) Stefan Klang/ Anja Czycewski	Basketball 14-15 Jahre (u16m)
18:45-19:45 (Halle 3) Jeanette Hapke-Ziberi	<u>Kurs:</u> Wirbelsäulengymnastik
19:00-20:00 (Halle 1) Kirsten Ulrich	Kick & Punch
19:45-22:30 (Halle 1) Peter Herbaum	Familienfreizeitsport Tischtennis
20:00-22:30 (Halle 1) Peter Herbaum	Familienfreizeitsport Badminton

## Freitag

08:45-09:45 (KBZ) Bettina Wilhelmy	<u>Kurs:</u> „Gut tut`s“ Frauenfitness
15:00-15:45 (Halle 1) Corinna Weiland	Eltern-Kind-Turnen 1-2 Jahre
16:00-17:00 (Halle 1) Birgit Drathschmidt	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre
16:00-17:00 (Halle 1) Angelina Weber	Cheerdance 6- 11 Jahre
17:00-18:00 (Außenanlage) Kirsten Ulrich	Teen Run ab 12 Jahren
17:00-18:00 (Halle 1) Frank Schweizer	Koordinatives Balltraining 5-7 Jahre
17:15-18:15 (Halle 1) Birgit Drathschmidt	Eltern-Kind-Turnen 3-5 Jahre
18:00-19:30 (Außenanlage) Kirsten Ulrich	Lauftreff Erwachsene
18:00-19:00 (Halle 1) Frank Schweizer	Hockey 8-11 Jahre
19:00-20:00 (Halle 1) Bernd Käbelmann	Hockey 12-15 Jahre
18:30-19:30 (Halle 1) Eike Oderich	Fit ins Wochenende Pilates, Yoga & Entspannung
18:30-19:30 (Halle 1) Trainer: s. Flyer Anmeldung: 030/ 946 33 570	<u>Kurs:</u> Dachse im Trend–Das Sportarten- karussell f. Kinder u. Jugendl.: Trampolin, Inliner, Rhönrad, Badminton, Cross-Lauf, u.a.
19:30-21:30 (Halle 1) Irina Höfker	Trampolin- Fortgeschrittene 10-16 Jahre
20:00-21:30 (Halle 1) Stefan Klang	Basketball Individualtraining u. freies Spiel

## Samstag

Lauftreff  
in Kooperation mit Laufclub 21, für  
junge Erwachsene mit  
Einschränkungen

## Sonntag

10:00-12:00 (Halle 1) Corinna Weiland	Spielplatz: Sporthalle für Familien mit kleinen Kindern
11:30-12:30 (Halle 1) Angelina Weber	Cheerleader (Fortgeschrittene)
12:00-15:00 (Halle 1) Irina Höfker	Familien-sport Trampolin u. Geräteturnen
17:00-22:00 (Halle 1)	Tennis (Anfragen und Anmeldungen bitte vorab in unserer Geschäftsstelle)



### Kontakte:

Achillesstr. 57  
(rückwärtiger Eingang; am Parkplatz)  
13125 Berlin- Karow

Tel.: 030/ 946 33 570

Fax: 030/ 947 98 944

[www.karower-dachse.de](http://www.karower-dachse.de)

E-Mail: [geschaefsstelle@karowerdachse.de](mailto:geschaefsstelle@karowerdachse.de)

Mo/ Mi/ Fr	09:00- 12:00 Uhr
Di	16:00- 18:00 Uhr
Do	15:00- 17:00 Uhr

Halle 1  
Grundschule "Am Hohen Feld" (hintere Halle)  
Zugang über Achillesstr. 79, am Fußgängerüberweg

Halle 2  
Robert- Havemann- Oberschule  
Achillesstr. 79

Halle 3  
Grundschule Alt- Karow  
Bahnhofstr. 32

KBZ- Kirchliches Begegnungszentrum  
Achillesstr. 53

Hotel Alt-Karow  
Alt- Karow 2,  
Trainingszentrum „I-Shin“

K14 Jugendklub  
Achillesstr. 14