

## VfL Fredenbeck Sportangebot



### Turnen/Gymnastik Kinder

Eltern und Kind	Mo.15.00 - 16.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese
Vorschulturnen 3-4 Jahre	Mo.16.15 - 17.00 Uhr	HRA	Michel-Reese/Martens
Vorschulturnen 5-6 Jahre	Mo.17.00 - 17.45 Uhr	HRA	Michel-Reese/Martens
Geräteturnen 6-10 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	K. Heins
Geräteturnen Fortgeschrittene	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	K. Heins
Eltern und Kind	Fr. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	M. Martens
Eltern und Kind	Fr. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	M. Martens

### Erwachsene

Präventive Wirbelsäulengym.	Mo.18.00 - 19.00 Uhr	HRA	M. Zeißler
Line Dance Anfänger	Mo.19.00 - 20.00 Uhr	Aula	C. Stöckmann
Line Dance Fortgeschrittene	Mo.20.00 - 21.00 Uhr	Aula	C. Stöckmann
Crosstraining 1	Mo.19.00 - 20.00 Uhr	HRA	N. Frey
Crosstraining 2	Mo.20.00 - 21.00 Uhr	HRA	N. Frey
Funktionsgymnastik „Ü 50“ - ER + SIE Wirbelsäulengym.	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	KHG	C. Stöckmann
Get fit	Di. 19.00 - 20.00 Uhr	KHG	C. Stöckmann
Fitness-Dance	Di. 19.00 - 20.00 Uhr	HRA	Y. Korinth
Mixed Ball	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	N. Potschka
Starke Knochen in Balance	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	HRA	J. Martens
Freizeitsport für Männer	Do.15.30 - 16.30 Uhr	KHG	Y. Korinth
	Do.18.30 - 20.00 Uhr	KHG	J. Martens →Warteliste!

### Aerobic

Stepp-Aerobic	Mi. 19.00 - 20.30 Uhr	KHG	N. Frey
---------------	-----------------------	-----	---------

### Kindertanz

Kreativer Kindertanz ab 4 Jahre	Di. 15.00 - 16.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese
Kreativer Kindertanz ab 6 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese
Dance Mix Kids ab 8 Jahre	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	HRA	C. Michel-Reese

### Tischtennis

Erwachsene	Mo.19.30 - 22.00 Uhr	KHG	H.E. Werner
Jugendliche Anfänger	Fr. 16.30 - 17.30 Uhr	KHG	T. Engelhardt
Jugendliche Fortgeschrittene	Fr. 17.30 - 18.30 Uhr	KHG	T. Engelhardt
Jugendliche Leistungstraining	Fr. 18.30 - 19.30 Uhr	KHG	T. Engelhardt
Erwachsene	Fr. 19.30 - 22.00 Uhr	KHG	H.E. Werner

### Nordic-Walking

Nordic Walking in Kooperation mit dem FC Fredenbeck

### Bogenschießen

Kinder ab 10 J. + Jugendliche	Mo.16.00 - 18.00 Uhr	HRA	J. Otto
Jugendliche und Erwachsene	Fr. 19.30 - 22.00 Uhr	HRA	J. Otto

### Judo

Kinder von 7 bis 14 Jahren	Mo.16.45 - 18.15 Uhr	KHG	M. Granzow
Jugendliche u. Erwachsene	Mo.18.15 - 19.30 Uhr	KHG	M. Granzow
Jugendliche u. Erwachsene	Mi. 20.30 - 22.00 Uhr	KHG	M. Granzow

### Kurse

Aqua-Fitness Info. Minette Zeißler Tel. 04149/932503

**Hallenerklärung:** KHG - Kleine-Halle-Geestlandschule/ HRA - Halle am Raakamp  
Aula = Geestlandschule-Aula  
Stand: August 2018

## Trainingszeiten – Jugend-Handball Geestlandhalle

Minis männl./weibl.			
Jahrgang	2010 und jünger		
Trainer	F.S.v. Spannenberg L. Steuck		
Samstag Raakamp	10.00 – 12.00 Uhr		
männliche E-Jugend		weibliche E-Jugend	
Jahrgang	2008/2009	Jahrgang	2008/2009
Trainer/in	Lara Maria Schäl	Trainer/in	Ingrid Meyer Florian S.v. Spannenberg
Dienstag	15.00 – 16.30 Uhr	Mittwoch	15.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag	15.00 – 16.30 Uhr	Freitag	14.45 – 16.15 Uhr
männliche D -Jugend		weibliche D -Jugend	
Jahrgang	2006/2007	Jahrgang	2006/2007
Trainer/in D1/D2	Aleksandra Malmon Maik Wiebusch	Trainer/in D1/D2	Sven Steuck Michaela Heymann Ole Richter
Dienstag	16.00 – 17.30 Uhr	Montag	15.00 – 16.30 Uhr
Donnerstag	16.00 – 17.30 Uhr		
männliche C -Jugend		weibliche C-Jugend	
Jahrgang	2004/2005	Jahrgang	2004/2005
Trainer	Florian Jungclaus	Trainer C1/C2	Manfred Hartkopf Nadine Klintworth S.Tielker/J. Brümmer
Dienstag	17.15 – 18.45 Uhr	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr
Donnerstag (BBS Stade)	18.30 – 20.00 Uhr	Freitag (Athenaeum Stade)	18.30 – 20.00 Uhr
Freitag	16.15 – 17.45 Uhr		
männliche B-Jugend		weibliche B-Jugend	
Jahrgang	2002/2003	Jahrgang	2002/2003
Trainer B1/B2	Igor Sharnikau Thomas Büttner Bernd Mühlmann	Trainer/in	Manfred Hartkopf Sven Steuck
Montag	17.30 – 19.00 Uhr	Mittwoch	16.30 – 18.00 Uhr
Donnerstag	17.30 – 19.00 Uhr	Freitag (Athenaeum Stade)	18.30 – 20.00 Uhr
Freitag	19.00 – 20.30 Uhr		
männliche A-Jugend		weibliche A-Jugend	
Jahrgang	2000/2001	Jahrgang	2000/2001
Trainer	T. Malmon A. Malmon		
Montag	17.30 – 19.00 Uhr		
Mittwoch	18.00 – 19.30 Uhr		
Freitag	19.00 – 20.30 Uhr		

Das Training für alle Mannschaften findet, wenn nichts anderes angegeben ist, in der Geestlandhalle statt.

Verantwortliche, Ansprechpartner, Adressen	
1. Vorsitzender <b>Jörn Euhus</b>	Sperberweg 13, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 934700
1. stellv. Vorsitzende <b>Nadine Frey</b>	An der Bahn 3 a, 21717 Deinste Tel. 04149 - 900699
2. stellv. Vorsitzender <b>Lars Müller</b>	Hauptstr. 62, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 7300
Schatzmeister <b>Sven Schröder</b>	Gartenstr. 6, 21684 Agathenburg Tel. 04141 - 808062 (Büro 04149 - 9294 0)
Spielwartin <b>Wiebke Michaelsen</b>	Estetalstr. 53 e, 21614 Buxtehude Tel. 04161 - 969827
Schriftwartin <b>Andrea Martens</b>	Milanweg 8, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 932898
Ref. für Öffentlichkeitsarbeit <b>Jörg Wichern</b>	An`n Möhlendiek 1a, 21717 Fredenbeck Tel. 04149-920309 privat 920798
Pressewart <b>Jörg Potreck</b>	Im Dorfe 33, 21717 Fredenbeck Tel. 04149 - 900801

<b>Geschäftsstelle</b>	Alte Dorfstrasse 20 c, 21717 Fredenbeck. Tel: 04149-8889 Fax: 04149-933 463 E-Mail: <a href="mailto:vfl@vfl-fredenbeck.de">vfl@vfl-fredenbeck.de</a> Internet: <a href="http://www.vfl-fredenbeck.de">www.vfl-fredenbeck.de</a>
<b>Silke Müller</b>	
<b>Öffnungszeiten</b>	Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr Donnerstag von 15.30 bis 17.30 Uhr

Beiträge					
	Beitragsstaffel	monatl.	viertelj.	halbjäh	jährlich
V001	Erwachsene	9,00 €	27,00 €	54,00 €	108,00€
V002	Kinder bis zum vollendeten 6. Lebensjahr	4,00 €	12,00 €	24,00 €	48,00 €
V003	Schüler ab 7. Lebensjahr-vollendeten 14. Lebensjahr	5,00 €	15,00 €	30,00 €	60,00 €
V004	Schüler ab 15. Lebensjahr-vollendeten 18. Lebensjahr	6,00 €	18,00 €	36,00 €	72,00 €
V006	Passive Mitglieder	5,00 €	15,00 €	30,00 €	60,00 €
V009	Sonderbeitrag Studenten	6,00 €	18,00 €	36,00 €	72,00 €
V010	Sonderbeitrag Behinderte	4,00 €	12,00 €	24,00 €	48,00 €
<b>Familienbeitrag: Es zahlen zwei Erwachsene den vollen Erwachsenenbeitrag. Kinder bis 18 sind dann beitragsfrei!</b>					



## Sportprogramm