



Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag: 09:00-12:00 Uhr
 Mittwoch: 09:00-12:00 Uhr
 Donnerstag: 13:00-17:00 Uhr

Sportprogramm des **PolizeiSportVereins Braunschweig**

Aikido

Ansprechpartner: Mario Müllhäuser, Tel.: 0170-5222406

Aktuelles und Anmeldung unter aikidobs.wordpress.com

| | | | |
|---------|-----------------|---------------------|----------------------------|
| Montag | 19:00-21:00 Uhr | Erwachsenentraining | Grundschule Bürgerstraße |
| Freitag | 18:00-20:00 Uhr | Erwachsenentraining | Grundschule Comeniusstraße |

Cheerleading

Ansprechpartnerin: Anita Hennig, Tel.: 0157-85115527 oder Miriam Dempewolf, Tel.: 0173-8015918

| | | | |
|------------|-----------------|-----------------------------|----------------------------|
| Dienstag | 17:00-18:00 Uhr | Juniorteam, 6 bis 10 Jahre | Grundschule Comeniusstraße |
| | 18:00-20:00 Uhr | Seniorteam, ab 15 Jahre | Grundschule Comeniusstraße |
| Donnerstag | 19:00-20:00 Uhr | Meisterschaftsteam | Mehrzweckhalle GS Heidberg |
| Samstag | 09:30-11:00 Uhr | Juniorteam, 10 bis 15 Jahre | Grundschule Comeniusstraße |
| | 11:30-13:00 Uhr | Juniorteam, 6 bis 10 Jahre | Grundschule Heinrichstraße |
| | 13:00-15:30 Uhr | Seniorteam, ab 15 Jahre | Grundschule Heinrichstraße |
| Sonntag | 15:00-19:00 Uhr | Seniorteam, ab 15 Jahre | Grundschule Heinrichstraße |

Fitness- und Gesundheitssport

Ansprechpartner: Geschäftsstelle: Tel. 0531-2339693

| | | | |
|------------|-----------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Montag | 20:00-22:00 Uhr | Kraft- und Fitnesstraining: Damen und Herren | Kraftraum BePo |
| Mittwoch | 20:00-22:00 Uhr | Kraft- und Fitnesstraining: Damen- und Herren | Kraftraum BePo |
| Dienstag | 10:00-11:30 Uhr | Nordic Walking | Treffpunkt Riddagshausen, Am Grünen Jäger |
| Donnerstag | 10:00-11:30 Uhr | Nordic Walking | Treffpunkt Riddagshausen, Am Grünen Jäger |
| Montag | 18:00-19:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Grundschule Comeniusstraße |
| Dienstag | 19:00-20:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Gymn.-Raum, Christophorusschule |
| | 20:00-21:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Gymn.-Raum, Christophorusschule |
| Mittwoch | 18:00-19:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Gymn.-Raum, Christophorusschule |
| | 19:00-20:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Gymn.-Raum, Christophorusschule |
| Donnerstag | 15:00-16:00 Uhr | Wirbelsäulengymnastik | Grundschule Büldenweg |
| Mittwoch | 20:30-22:00 Uhr | Zirkeltraining | Sporthalle BePo |

Kinderturnen

Ansprechpartner: Geschäftsstelle: Tel. 0531-2339693

| | | | |
|------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| Dienstag | 16:00-17:00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen, Kinder ab lauffähigem Alter bis 3 J. | Grundschule Heinrichstraße |
| Donnerstag | 16:00-17:00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen, Kinder ab lauffähigem Alter bis 3 J. | Grundschule Büldenweg |
| Mittwoch | 16:00-17:00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 3 bis 4 J. | Grundschule Heinrichstraße |
| Montag | 17:00-18:00 Uhr | Kleinkinderturnen 5 bis 6 J. | Grundschule Comeniusstraße |
| Mittwoch | 17:00-18:00 Uhr | Kleinkinderturnen 5 bis 6 J. | Grundschule Heinrichstraße |

Fußball**Ansprechpartner:** Geschäftsstelle: Tel. 0531-2339693 **Freizeitfußball:** J. Bartling, Tel. 0177-4213085 und J. Jansen, Tel. 0531-610892

Jugendfußball:Der Trainingsplan der Fußball-Jugendmannschaften ist unter www.ft-braunschweig.de zu finden.**Herren:**

| | | | |
|------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Montag | 19:00-20:30 Uhr 20:30-22:00 Uhr | 1.Herren Freizeitfußballer u. Senioren | PSV-Stadion, A-Platz Sporthalle der BePo |
| Dienstag | 19:30-21:00 Uhr | Freizeitfußballer u. Senioren | PSV-Stadion, A-Platz |
| Mittwoch | 19:00-21:00 Uhr | Altherren | PSV-Stadion, A-Platz |
| Donnerstag | 18:30-20:00 Uhr 19:30-21:00 Uhr 20:30-22:00 Uhr | 1.Herren Freizeitfußballer u. Senioren 1.Herren, Altherren | PSV-Stadion, A-Platz PSV-Stadion, A-Platz Sporthalle der BePo |
| Freitag | 19:00-21:00 Uhr | Altherren | PSV-Stadion, A-Platz |

Handball**Abt.-Leiter:** Uwe Opitz, Tel.: 0531-353221

| | | | |
|------------|-----------------|-----------|---------------------|
| Donnerstag | 18:30-20:30 Uhr | 1. Herren | Sporthalle der BePo |
|------------|-----------------|-----------|---------------------|

Indiaca**Ansprechpartnerin:** Julia Kubiak, Tel.: 0176-70318921

| | | | |
|---------|-----------------|---------|-------------------------------|
| Freitag | 18:00-20:00 Uhr | Indiaca | Schulanlage Leonhardstraße 12 |
|---------|-----------------|---------|-------------------------------|

Judo des SFV Europa e.V. im Polizeisportverein Braunschweig e.V.**Kontakt:** PSV-Geschäftsstelle: Tel. 0531-2339693

Dojo in der Sporthalle der BePo

| | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------------|--------------------------------------|
| Montag | 16:30-17:30 Uhr | 4 - 7 Jahre | Anfänger |
| | 17:30-19:00 Uhr | u12 & u15 | Wettkämpfer |
| | 19:00-20:30 Uhr | ab u15 | Wettkämpfer |
| Dienstag | 16:00-17:00 Uhr | 4 - 7 Jahre | Anfänger |
| | 17:00-18:30 Uhr | 7 - 13 Jahre | Breiten- und Hobbysportler |
| Mittwoch | 16:45-18:15 Uhr | u15 & u18 | Wettkämpfer |
| | 18:15-20:00 Uhr | ab u15 | Wettkämpfer |
| | 20:00-21:30 Uhr | Erwachsene und Senioren | Breiten- und Hobbysportler |
| Donnerstag | 16:00-17:00 Uhr | 4 - 7 Jahre | Anfänger |
| | 17:00-18:30 Uhr | u12 & u15 | Wettkämpfer |
| | 18:30-20:00 Uhr | Jugend, Junioren, Erwachsene | Wettkämpfer |
| Freitag | 16:45-18:15 Uhr | 12 - 17 Jahre | Anfänger |
| | 18:15-20:00 Uhr | ab u15 | Wettkämpfer |
| | 18:00-19:00 Uhr | Junioren, Erwachsene | Wettkämpfer |
| Samstag/Sonntag | nach Absprache | Jugend, Junioren, Erwachsene | Kraftzirkel-Training für Wettkämpfer |

Kraftraum in der Sporthalle der BePo

| | | | |
|----------|-----------------|------------------|-------------------------------|
| Dienstag | 17:00-20:00 Uhr | Jugend, Junioren | Krafttraining für Wettkämpfer |
|----------|-----------------|------------------|-------------------------------|

Ju-Jutsu**Abt.- Leiter:** Detlef Roder, Tel.: 0173-3028867

Dojo in der Sporthalle der BePo

| | | | |
|------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| Dienstag | 18:30-20:00 Uhr | 11-16 Jahre | Jugendtraining: Anfänger und Fortgeschrittene |
| | 20:00-21:30 Uhr | ab 17Jahre | Erwachsenentraining: Anfänger und Fortgeschrittene |
| Donnerstag | 20:00-21:30 Uhr | ab 17Jahre | Erwachsenentraining: Anfänger und Fortgeschrittene |
| Freitag | 20:00-21:30 Uhr | Freies Training | alle Gruppen |

Turnhalle der Grundschule Bürgerstraße

| | | | |
|----------|-----------------|--------------|--------------------------|
| Montag | 16:00-17:30 Uhr | 6-10 Jahre | Kindertraining: Anfänger |
| | 17:30-19:00 Uhr | 6-16 Jahre | Wettkampftraining |
| Mittwoch | 17:00-19:00 Uhr | 6-16 Jahre | Wettkampftraining |
| Freitag | 16:30-18:00 Uhr | ab 10 Jahren | Kindertraining: ab 5.Kyu |

Kanu**Abt.-Leiter:** Achim Overbeck, Tel.: 0531-2095190**Sportwartin:** Alke Overbeck, Tel.: 0531-2094658

| | | | |
|-----------------------------------------------|-----------|----------|-------------------------|
| Donnerstag | 17:00 Uhr | Anfänger | Bootshaus im Bürgerpark |
| Trainingszeiten Leitungssport nach Absprache. | | | |

Karate**Abt.-Leiter:** Adama Logosu –Teko, Tel/Fax: 0531-346357

| | | | |
|----------|------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Montag | 18:30-20:00 Uhr | Sporthalle BePo | Auswahl Wettkampfgruppe Kinder |
| Dienstag | *18:30-20:00 Uhr | Sporthalle BePo | Erwachsene ab Grüngurt |
| Mittwoch | 17:00-18:30 Uhr | Turnhalle BBS 5, Leopoldstraße 32 | Kinder ab 7 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene Anfänger |
| | 18:30-20:00 Uhr | Turnhalle BBS 5, Leopoldstraße 32 | Kata mit Erwachsenen und Jugendlichen ab Grüngurt |
| | 20:00-21:30 Uhr | Turnhalle BBS 5, Leopoldstraße 32 | Selbstverteidigung für Erwachsene, alle |
| Freitag | 16:30-18:00 Uhr | Grundschule Heinrichstraße | Kinder ab 10 Jahren, Anfänger und Fortgeschrittene Anfänger |
| | *18:30-20:00 Uhr | Halle Christophorusschule Georg-Westermann-Allee 76 | Erwachsene ab Grüngurt |
| Samstag | *10:45-11:30 Uhr | Dojo der BePo | Erstbesucherkurs, neuer Familienkurs ab 7 Jahren |
| | *11:30-13:00 Uhr | Dojo der BePo | Anfänger- und Familienkurs |

Wichtig: In den Schulferien finden die mit * gekennzeichneten Trainingsstunden auch für Kinder in der Halle der Bereitschaftspolizei statt. Näheres beim jeweiligen Trainer oder unter 0531 346357 anfragen.

Leichtathletik**Ansprechpartner:** Geschäftsstelle: Tel. 0531-2339693

| | | | |
|----------|-----------------|---------------------|----------------------------|
| Montag | 15:00-16:30 Uhr | Lauftreff | PSV-Stadion |
| Dienstag | 17:00-18:30 Uhr | 6-12 Jahre | Grundschule Heinrichstraße |
| Mittwoch | 19:00-20:30 Uhr | AK Senioren/ -innen | BePo-Sporthalle |

Modern Arnis**Abt.-Leiter:** Uwe Oetken, Tel.: 0531-5807767

| | | | |
|------------|-----------------|---------------------|----------------------|
| Montag | 20:00-21:30 Uhr | Erwachsenentraining | Dojo/Sporthalle BePo |
| Donnerstag | 20:00-21:30 Uhr | Erwachsenentraining | Dojo BePo |

Qi Gong**Ansprechpartner:** Geschäftsstelle: Tel. 0531-2339693

| | | | |
|----------|-----------------|--|-------------------------|
| Dienstag | 09:00-10:00 Uhr | | Schützenheim, PSV-Platz |
| Dienstag | 10:00-11:00 Uhr | | Schützenheim, PSV-Platz |
| Freitag | 12:55-13:55 Uhr | | AOK Gesundheitszentrum |

Reha-Sport**Kommissarische Abt.-Leiterin:** Elsbeth Kröckel, Tel.: 0531-578053

Trockengymnastik (TG), Wassergymnastik (WG)

| | | | |
|------------|-----------|-------|--------------------------------|
| Montag | 10:00 Uhr | TG 1 | AOK Gesundheitszentrum |
| | 11:00 Uhr | TG 4 | AOK Gesundheitszentrum |
| | 11:00 Uhr | WG 14 | Wohnpark am Wall |
| | 12:00 Uhr | TG 7 | AOK Gesundheitszentrum |
| | 13:00 Uhr | TG 16 | AOK Gesundheitszentrum |
| | 13:45 Uhr | TG 6 | AOK Gesundheitszentrum |
| Dienstag | 14:00 Uhr | WG 6 | Wohnpark am Wall |
| | 15:00 Uhr | WG 7 | Wohnpark am Wall |
| | 16:30 Uhr | WG 8 | Wohnpark am Wall |
| Mittwoch | 10:30 Uhr | WG 9 | Wohnpark am Wall |
| | 11:00 Uhr | WG 10 | Wohnpark am Wall |
| | 11:30 Uhr | WG 11 | Wohnpark am Wall |
| | 12:30 Uhr | TG 15 | Rosenäckern Lehdorf |
| Donnerstag | 10:00 Uhr | TG 9 | Rosenäckern Lehdorf |
| | 11:00 Uhr | TG 3 | Rosenäckern Lehdorf |
| | 14:00 Uhr | WG 12 | Wohnpark am Wall |
| | 15:00 Uhr | WG 18 | Hans-Würtz-Schule, Kruppstraße |
| | 16:30 Uhr | TG 8 | Gym.raum Christophorusschule |
| Freitag | 11:00 Uhr | TG 5 | AOK-Gesundheitszentrum |
| | 11:45 Uhr | WG 3 | BürgerBadePark |
| | 12:00 Uhr | TG 2 | AOK-Gesundheitszentrum |
| | 14:00 Uhr | TG 14 | AOK-Gesundheitszentrum |
| | 14:45 Uhr | TG 12 | AOK-Gesundheitszentrum |
| | 16:30 Uhr | WG 15 | Wohnpark am Wall |
| Samstag | 12:00 Uhr | WG 1 | BürgerBadePark |
| | 12:30 Uhr | WG 2 | BürgerBadePark |
| | 13:00 Uhr | WG 4 | BürgerBadePark |
| | 13:30 Uhr | WG 5 | BürgerBadePark |
| | 14:00 Uhr | WG 16 | BürgerBadePark |
| | 14:30 Uhr | WG 17 | BürgerBadePark |

Schach**Abt.-Leiter:** Klaus – Dieter Rohloff, Tel.: 05307-3163

| | | | |
|----------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| Dienstag | 17:00-19:00 Uhr 19:00-24:00 Uhr | Schüler u. Jugendliche Erwachsene | „Kleines Haus“ (Schützenheim), PSV-Platz |
|----------|------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------|

Weitere Termine nach Absprache mit dem Abteilungsleiter!!!

Schwimmen**Abt.-Leiter:** Oliver Nieden, Tel.: 0152-22525511

Aus organisatorischen Gründen ist es uns leider nicht mehr möglich, eine Warteliste für **Nichtschwimmerkurse** und die **weiterführenden Gruppen** zu führen.

Sollten Sie interessiert sein, so schauen Sie von Zeit zu Zeit unter www.bs-schwimmen.de nach. Wir werden dort rechtzeitig die Termine für die Nichtschwimmerkurse und das Vorschwimmen für die weiterführenden Gruppen veröffentlichen.

Freie Trainingsplätze für **AK-Schwimmer ab 20 Jahre – 80 Jahre**. Bitte melden Sie sich kurz mit Ihrer Telefonnummer bei oliver.nieden@t-online.de und wir können uns kurzfristig mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr auf der 50 m Bahn im Sportbad Heidberg treffen oder freitags von 20:00 – 21:00 Uhr auf der 25 m Bahn im Heidbergbad.

Sportschützen**Abt.-Leiterin:** Sabine Gaida, Tel.:0531-504199**Ansprechpartner Bogenschießen:** Ralf Schünemann, Tel./Fax: 0531-504199

| | | | |
|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| Mittwoch (jeden 1. + 2. im Monat) | 18:00-21:00 Uhr | KK-Gewehr Alle Klassen | Bezirkssportanlage Rünigen Leiferder Weg |
| | 19:00-22:00 Uhr | Bogenschießen, Jugend und Erwachsene | GS Altmühlstraße |
| Donnerstag | 19:00-20:30 Uhr | Konditions-/Muskeltraining | Schützenheim, PSV-Stadion |
| Freitag | 18:00-21:00 Uhr | Luftgewehr, -pistole | Schützenheim, PSV-Stadion |
| | 19:00-22:00 Uhr | Bogenschießen, Jugend und Erwachsene | GS Altmühlstraße |

Bogenschießen für Anfänger (Schnupperschießen) nur nach Anmeldung bei R. Schünemann, tel. oder per Internet unter: www.psv-bs.de

Luftdruckgewehr/-pistole für Anfänger (Schnupperschießen) am Freitag nach Absprache mit S. Gaida.

Tennis**Ansprechpartner:** Geschäftsstelle: Tel.: 0531-2339693**Kinder-/Jugendtraining:** Gilbert Steffen, Tel.: 0531-25754630

Training im Winterhalbjahr nach Absprache.

Triathlon**Abt.-Leiter:** Andreas König, Tel.: 0511-4506434**Trainer:** Dirk Nölten, Tel.: 0531-67146

| | | | |
|------------|-----------------|-----------|------------------------------------------------------------|
| Montag | 19:30-21:00 Uhr | Schwimmen | Wasserwelt |
| Dienstag | 18:30 Uhr | Laufen | TU-Sportzentrum hinter der Mensa, Beethovenstraße |
| Donnerstag | 19:30-21:00 Uhr | Schwimmen | Wasserwelt |
| Samstag | nach Absprache | Radfahren | nach Vereinbarung, je nach geplanter Strecke (Rennrad) |
| Sonntag | 10:00 Uhr | Laufen | Treffpunkt Heidbergbad |

Volleyball**Abt.-Leiter:** Andreas Gottschalk, Tel.: 0531-2801243

| | | | |
|------------|-----------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Montag | 20:00-22:00 Uhr | Volleyball für Fortgeschrittene | Sporthalle Hauptschule, Heidberg |
| | 20:00-22:00 Uhr | Volleyball-Freizeitgruppe | Sporthalle Raabeschule, Heidberg |
| Dienstag | 17:00-19:00 Uhr | Volleyball für Anfänger u. Fortgeschrittene | Turnhalle Schulanlage Moselstraße |
| | 20:00-22:00 Uhr | Volleyball-Leistungsgruppe | Turnhalle Realschule, Heidberg |
| Donnerstag | 19:00-21:00 Uhr | Volleyball für Anfänger u. Fortgeschrittene | Turnhalle Lessinggymnasium, Leopoldstr. 20 |
| | 20:00-22:00 Uhr | Volleyball für jung und alt | Turnhalle Realschule, Heidberg |
| Freitag | 18:00-20:00 Uhr | Volleyball ab 16 Jahre | Mehrzweckhalle GS Heidberg |

Yoga**Ansprechpartner:** Geschäftsstelle: Tel. 0531-2339693

| | | | |
|----------|-----------------|--|---------------------------------|
| Dienstag | 18:00-19:00 Uhr | | Gymn.-Raum, Christophorusschule |
|----------|-----------------|--|---------------------------------|

ZUMBA fitness**Ansprechpartnerin:** Joy Wagner, Tel.: 0157-82935183**Kindertraining:** Bettina Schütze, Tel.: 0531-6803372

| | | | |
|----------|-----------------|------------------------------|----------------------------|
| Dienstag | 20:00-21:00 Uhr | ZUMBA fitness für Erwachsene | Grundschule Comeniusstraße |
|----------|-----------------|------------------------------|----------------------------|
