



VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 07.01.2025

Gesundheitssport

Marion Schindler

marion_schindler@vfl-grasdorf.de

Ambulanter Herzsport Herzgruppe	Mo	18:00 - 19:15	VfL	
	Di	18:30 - 19:30	TH ILF	
	Mi	18:00 - 19:15	TH ILF	
Walking / Nordic Walking	Fr	09:00 - 10:30	VfL	
Faszientraining	Mo	17:00 - 18:00	VfL	
	Do	16:45 - 17:45	TH ILF	
Osteoporose/Arthrose	Mi	08:45 - 09:45	VfL	
50+ und fit	Mi	17:30 - 18:30	TH Kief	
Locker auf dem Hocker	Mo	17:45 - 18:45	TH Ohe	
Amb. Funktionstraining	Mo	17:15 - 18:15	Allz EKS	
	Mo	18:15 - 19:15	Allz EKS	
	Mo	19:15 - 20:15	Allz EKS	
	Mo	20:15 - 21:15	Allz EKS	
	Di	17:00 - 18:00	TH ILF	
	Di	18:30 - 19:30	TH Pesta	
	Mi	17:00 - 17:30	TH Kief	
Rücken in Bewegung	Di	17:00 - 18:00	VfL	
	Do	08:30 - 09:30	VfL	
	Do	09:30 - 10:30	VfL	
	Do	16:00 - 17:00	TH Ohe	
	Do	17:50 - 18:50	TH ILF	
Wassergymnastik ärztl. Verordnung	Mo	19:00 - 19:45	HB Glei	
	Mo	19:45 - 20:30	HB Glei	
	Fr	13:00 - 13:45	HB Glei	
	Fr	13:45 - 14:30	HB Glei	
	Fr	18:30 - 19:15	HB Glei	
	Fr	19:15 - 20:00	HB Glei	

Gymnastik/Fitness

Antonia Basse

gym-fitness@vfl-grasdorf.de

Zirkeltraining 70 Plus Mix	Mo	17:00 - 18:00	TH Kief	
Flott & Gesund	Mo	19:00 - 20:00	TH Ohe	
Bodystyling	Mo	20:00 - 21:30	TH Ohe	
Männerfitness 60 Plus	Mo	19:00 - 20:00	TH Kief	
Fit & Fun Frauen	Di	17:00 - 18:15	TH Pesta	
Zirkeltraining	Mi	19:30 - 20:30	TH ILF	
Bauch, Beine, Po / Frauen	Mo	18:00 - 19:00	TH Kief	
	Di	11:00 - 12:00	VfL	
	Di	18:30 - 19:30	TH AES	
Hula Hoop	Di	19:00 - 20:00	VfL	
	Fr	18:00 - 19:00	TH Ohe	
Men-Power	Do	20:00 - 21:30	TH AES	
Step Aerobic	Fr	08:45 - 09:30	VfL	
Tabata	Mi	09:50 - 10:50	VfL	
	Fr	09:30 - 10:30	VfL	
Bodyfitness Mixed	Mo	19:30 - 21:00	VfL	
Zumba	Di	20:00 - 21:00	TH ILF	
	Do	19:00 - 20:00	VfL	
Pilates	Mi	11:00 - 12:00	VfL	
	Mi	18:30 - 19:30	VfL	
Lauftreff	Di	18:00 - 19:00	VfL	
	So	09:00 - 10:00	VfL	

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

Mo. - Do. 9:00 - 12:00 Uhr

Tel: (0511) 824044; Fax: (0511) 824048; E-Mail: aktiv@vfl-grasdorf.de

Yoga

Elke Bröer 05102 3407

Erwachsene	Mo	10:30 - 11:30	VfL	
Erwachsene	Mo	17:00 - 18:00	MS	
Erwachsene	Mo	18:15 - 19:15	MS	
Erwachsene	Mo	19:45 - 20:45	online	
Erwachsene	Di	08:30 - 09:30	VfL	
Erwachsene	Di	09:45 - 10:45	VfL	
Erwachsene	Fr	16:15 - 17:45	VfL MZR	

Turnen

Sonja Wesemann

samartara.ss@gmail.com

Eltern/Kind-Turnen *	Mo	17:00 - 18:00	TH ILF	1 - 3 Jahre
	Di	16:15 - 17:15	TH Ohe	1 - 3 Jahre
	Mi	17:00 - 18:00	TH ILF	1 - 3 Jahre
Geschwister-Turnen 1 - 6 J.	Mo	16:00 - 17:00	TH ILF	nur 1 Elternteil
	Di	15:30 - 16:30	TH Ohe	nur 1 Elternteil
3 - 6 Jahre (ohne Eltern)	Mo	15:00 - 16:00	TH ILF	ohne Eltern
	Mi	15:00 - 16:00	TH ILF	ohne Eltern
	Mi	16:00 - 17:00	TH ILF	ohne Eltern
Gerätturnen ab 6 Jahre	Fr	15:00 - 17:00	EKS I	
Parkour	Fr	15:15 - 22:00	EKS I	

Ballett/ Dance

Fred Rüsch 0511 313196

Ballett Früherz. 4 -6 Jahre	Do	15:30 - 16:30	VfL	
Ballett 7-10 Jahre	Do	16:30 - 17:30	VfL	
Ballett ab 11 Jahre und Hobbyklasse Erwachsene	Do	17:30 - 18:30	VfL	
Dance				
Jazzdance "Art of Dance"	Fr	18:30 - 20:30	VfL	
Hip-Hop				
Hip-Hop 7-12 Jahre	Do	18:00 - 19:00	TH Ohe	
Hip-Hop ab 13 Jahre	Do	19:00 - 20:00	TH Ohe	

Seniorentanz

Irma Werner 0175 1550482

Erwachsene	Fr	16:30 - 18:00	VfL	
------------	----	---------------	-----	--

Tanzsport

Thomas Weber 0151 70861630

Intensivtraining	Mi	19:30 - 20:00	VfL	
Erwachsene	Mi	20:00 - 21:00	VfL	
Erwachsene	Do	20:00 - 21:30	VfL	
Erwachsene	So	18:00 - 19:30	VfL	

Sportkegeln

Jörg 0511 776038

Erwachsene	Do	20:00 - 22:00	KC	
------------	----	---------------	----	--

Tennis

Sigrid Promann 0511 8236613

Offene Spielrunde	Mo	18:00 - 20:00	Tennisanlage	
-------------------	----	---------------	--------------	--

Wandern

Horst Totz 05101 15570

Das Programm für das lfd. Jahr ist in der Geschäftsstelle erhältlich oder auf der Homepage zu sehen!



VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 07.01.2025

Badminton

Michael Mai 0176 73027365

Schüler/Jugend	Di	17:15 - 18:45	EKS II	
Jugend Fortgeschrittene	Di	18:30 - 20:00	EKS II	ab 17 Jahren
Schüler/Jugend	Fr	17:00 - 18:30	EKS II	
Jugend Fortgeschrittene	Fr	18:30 - 19:30	EKS II	ab 17 Jahren
Eigenständiges Aufwärmen von 18:00 - 18:30 Uhr				
Erwachsene sind willkommen!				
Erwachsene Mannschaft/Basic	Di	18:30 - 20:00	EKS II	ab 17 Jahren
Erwachsene freies Training	Di	19:30 - 22:00	EKS II	ab 17 Jahren
	Fr	19:30 - 22:00	EKS II	ab 17 Jahren

Handicap-Sport

Rollstuhlrugby

Thomas Stieb 0172 2368337

	Mo	19:00 - 22:00	EKS II	
--	----	---------------	--------	--

Para-Badminton

Jens Janisch 0511 8250588

	Mo	19:00 - 21:00	EKS II	
	Di	17:00 - 20:00	EKS II	
	Mi	20:30 - 22:00		Anfrage Abt.-Leiter
	Do	20:00 - 22:00	SH AES	
offene Anfängergruppe	Fr	18:00 - 19:30	EKS II	
optional	Sa	10:00 - 11:30		Anfrage Abt.-Leiter

Handicap Schwimmen

kontakt.hcs@vfl-grasdorf.de

	Mi	17:00 - 19:00	HB aqua	
	Fr	16:00 - 19:45	HB aqua	

Schwimmen

vfl-grasdorf-schwimmen@outlook.com

Gruppen Starter / 4-6 Einteilung durch die Schwimmabteilung - Infos auf der Homepage!	Di	15:00 - 16:00	HB aqua	
	Di	16:00 - 17:00	HB aqua	
	Di	17:30 - 18:30	HB aqua	
	Di	17:00 - 18:00	HB aqua	
	Do	15:45 - 16:45	HB aqua	
	Do	16:45 - 17:45	HB aqua	
Leistungsgruppen 1-3 Einteilung durch die Schwimmabteilung - Infos auf der Homepage!	Fr	16:30 - 17:30	HB aqua	
	Mo	19:00 - 20:00	HB aqua	
	Mi	17:00 - 18:00	HB aqua	
	Mi	18:00 - 19:00	HB aqua	
	Fr	17:30 - 18:30	HB aqua	
	Fr	18:30 - 19:45	HB aqua	

Trampolinturnen

Sabine Wiese 0511-828154

4 - 6 Jahre	Di	17:00 - 18:30	TH AES	
	Fr	15:15 - 16:45	SH AES	mit Inklusion
7 - 12 Jahre	Mo	17:00 - 19:00	SH AES	
	Di	17:00 - 19:30	SH AES	
	Mi	17:00 - 19:30	SH AES	
	Fr	16:15 - 18:00	SH AES	
ab 13 Jahre	Mo	18:30 - 20:30	SH AES	
	Mi	17:00 - 19:30	SH AES	
	Mi	19:30 - 20:00	SH AES	Konditionstraining
	Fr	18:00 - 20:00	SH AES	
ab 16 Jahre	Fr	20:00 - 22:00	SH AES	

Volleyball

Stefan Skouras aktiv@vfl-grasdorf.de

Herren I, II und III	Di	19:45 - 22:00	SH AES	
	Do	20:30 - 22:00		Anfrage Abt.-Leiter
Hobby-/Familiensportler	Di	19:45 - 22:00	TH AES	
	Mi	20:00 - 22:00		Anfrage Abt.-Leiter
	Do	20:00 - 22:00	TH Reth	
Damen	Di	18:00 - 20:00	TH Kief	
	Do	19:30 - 22:00		Anfrage Abt.-Leiter
Kinder/Jugend	Di	16:00 - 19:00	TH Reth	
U20 mixed	Mi	19:30 - 22:00		Anfrage Abt.-Leiter

Judo

Daniel Deppe 0170 5882896

Kids ab 5 J. Anfänger	Mo	17:00 - 18:45	TH Pesta	
	Fr	16:00 - 18:00	TH Pesta	
Jugend U13/U15/U18 und Erwachsene	Mo	18:45 - 20:15	TH Pesta	
	Mi	17:00 - 18:30	TH Pesta	
	Fr	18:45 - 20:00	TH Pesta	

Ju-Jutsu

Christoph Minkwitz 0160 90501277

Erwachsene	Di	20:00 - 22:00	TH Pesta	
Anf./Fortgeschr. ab 13 J.	Do	19:00 - 21:00	TH Pesta	
Kinder ab 8 Jahre	Do	16:45 - 18:45	TH Pesta	
Kampfkunst/Fitness	Do	18:45 - 19:45	TH Pesta	
Aikido ab 14 Jahre	Fr	20:00 - 22:00	TH Pesta	

Basketball

paul.mueller@vfl-grasdorf.de

Jugend U10 mix	Mo	17:15 - 18:30	SH AES	
	Fr	16:30 - 17:45	TH ILF	
Jugend U12 mix	Mi	17:00 - 19:00	SH AES	
	Fr	17:45 - 19:00	TH ILF	
Jugend U14 mix	Mo	18:30 - 20:00	SH AES	
	Fr	17:00 - 18:30	EKS 1	
Jugend U16 mix	Mi	18:30 - 20:00	TH AES	
	Fr	18:30 - 20:00	EKS 1	
Jugend U18	Di	18:00 - 20:00	SH AES	
	Fr	18:30 - 20:00	EKS 1	
Herren 1 und 2	Mo	20:00 - 22:00	PH AES	
	Mi	20:00 - 22:00	SP AES	
	Fr	20:00 - 22:00	PH AES	
Einsteiger / Aufbau Mix	Mi	20:00 - 20:00	TH AES	
	Fr	17:00 - 18:30	TH Kief	

Bogensport

Kerstin Blanke 0511-37390550

Erwachsene/Sommer	Mo	17:30 - 19:30	Wilkenb. Bogensportanl.	
	Mi	17:30 - 19:30	Wilkenb. Bogensportanl.	
Schüler/Jugend/Sommer	Fr	16:30 - 18:30	AES Sportplatz	
Erwachsene/Winter	Mo	19:00 - 21:00	TH AES	
Erwachsene/Winter	Mo	20:00 - 22:00	SH AES	
Schüler/Jugend/Winter	Fr	18:00 - 20:00	TH AES	
Erwachsene / Winter	Fr	20:00 - 22:00	TH AES	

Aliz EKS Allzweckraum Erich-Kästner-Schule
HB aqua aquaLaatzium
HB Glei Hallenbad Gleidingen
KC Kegelcenter Hannover
SH AES Sporthalle Albert-Einstein-Schule
TH AES Turnhalle Albert-Einstein-Schule
PH AES Passivhalle Albert-Einstein-Schule
EKS I Sporthalle 1 Erich-Kästner-Schule
EKS II Sporthalle II Erich-Kästner-Schule
SP AES Sportplatz Albert-Einstein-Schule
TH Ohe Turnhalle Ohestraße
TH ILF Turnhalle Im Langen Feld
TH Kief Turnhalle Kiefernweg
TH Pesta Turnhalle Pestalozzischule
VfL VfL Vereinsheim Gymnastikraum
VfL MZR VfL Mehrzweckraum
TH Reth Turnhalle Rethen
MS-MZR Martinsschule, Am Südtor 15