



# VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 18.02.2026

## Badminton

**Michael Mai 0176 73027365**  
**badminton@vfl-grasdorf.de**

|                        |    |         |       |        |
|------------------------|----|---------|-------|--------|
| Schüler/Jugend ab 5 J. | Di | 17:15 - | 18:45 | EKS II |
|                        | Fr | 17:15 - | 18:30 | EKS II |
| Jugend & ab 19 J.      | Di | 18:30 - | 19:15 | EKS II |
| ab 17 Jahren           | Fr | 18:30 - | 19:30 | EKS II |
| Freies Spiel           | Mo | 19:30 - | 22:00 | EKS II |

## Ballett/Dance

**Fred Rüscher 0511 313196**  
**ballett@vfl-grasdorf.de**

|                                              |                        |         |       |        |
|----------------------------------------------|------------------------|---------|-------|--------|
| 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                      | Do                     | 17:30 - | 18:30 | VfL    |
| Hobbyklasse Erwachsene                       |                        |         |       |        |
| <b>Dance</b>                                 | <b>Silke Habenicht</b> |         |       |        |
| Jazzdance "Art of Dance"                     | Fr                     | 18:30 - | 20:30 | VfL    |
| <b>Hip-Hop</b>                               |                        |         |       |        |
| <b>Lisa Just: lisajust547@gmail.com</b>      |                        |         |       |        |
| Hip-Hop 7 - 12 Jahre                         | Do                     | 18:00 - | 19:00 | TH Ohe |
| <b>K. Hannig: kimberleyhannig@icloud.com</b> |                        |         |       |        |
| Hip-Hop ab 13 Jahre                          | Do                     | 19:00 - | 20:00 | TH Ohe |

## Basketball

**Paul Müller**  
**paul.mueller@vfl-grasdorf.de**

|                              |    |         |       |         |
|------------------------------|----|---------|-------|---------|
| Ballgewöhnung U8 ab 5 Jahren | Fr | 16:30 - | 17:30 | TH Kief |
| Jugend U10 mix               | Mo | 16:30 - | 17:45 | TH Ohe  |
|                              | Mi | 17:00 - | 18:15 | TH Ohe  |
| Jugend U12 mix               | Mi | 18:15 - | 19:30 | TH Ohe  |
|                              | Fr | 17:00 - | 18:30 | EKS I   |
| Jugend U14 mix               | Mo | 17:15 - | 18:30 | SH AES  |
|                              | Fr | 18:30 - | 20:00 | EKS I   |
| Jugend U16                   | Mo | 18:30 - | 20:00 | SH AES  |
|                              | Fr | 18:30 - | 20:00 | EKS I   |
| Jugend U16 #2                | Mo | 19:00 - | 20:15 | TH Kief |
|                              | Fr | 19:00 - | 20:15 | PH AES  |
| U 18                         | Mi | 18:30 - | 20:00 | AES SH  |
|                              | Fr | 18:30 - | 20:00 | EKS I   |
| Aufbau                       | Mi | 17:15 - | 18:30 | AES SH  |
|                              | Fr | 17:45 - | 19:00 | TH Kief |
| Herren 1/2                   | Mo | 20:00 - | 22:00 | PH AES  |
|                              | Mi | 20:00 - | 22:00 | AES SH  |
|                              | Fr | 20:00 - | 22:00 | TH AES  |

## Bogensport

**Kerstin Blanke 0511 37390550**  
**bogensport-grasdorf@gmx.de**

|                       |    |         |       |         |
|-----------------------|----|---------|-------|---------|
| Erwachsene/Sommer     | Mo | 17:30 - | 20:00 | Wilk Bo |
|                       | Mi | 17:30 - | 20:00 | Wilk Bo |
| Schüler/Jugend/Sommer | Fr | 16:30 - | 19:00 | AES SP  |
| Erwachsene/Winter     | Mo | 19:00 - | 21:30 | 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  |

## Handicap-Sport

### Para-Badminton

**Jens Janisch 0511 8250588**  
**aktiv@vfl-grasdorf.de**

|  |    |         |       |        |
|--|----|---------|-------|--------|
|  | Mo | 17:00 - | 19:00 | EKS II |
|  | Di | 17:00 - | 19:00 | EKS II |
|  | Fr | 17:00 - | 19:00 | EKS II |

### Handicap Schwimmen

**kontakt.hcs@vfl-grasdorf.de**

|  |    |         |       |         |
|--|----|---------|-------|---------|
|  | Mi | 17:00 - | 19:00 | HB Aqua |
|  | Fr | 16:00 - | 19:45 | HB Aqua |

### Rollstuhlrugby

**Thomas Stieb 0172 2368337**  
**aktiv@vfl-grasdorf.de**

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

## Judo

**Daniel Deppe 0170 5882896**  
**judo@vfl-grasdorf.de**

|                                  |    |         |       |          |
|----------------------------------|----|---------|-------|----------|
| Kids ab 5 J. Anfänger & U11/U13  | Mo | 17:00 - | 18:45 | TH Pesta |
|                                  | Fr | 16:00 - | 18:00 | TH Pesta |
| Jugend/U15/U2 + Erwachsene       | Mo | 18:45 - | 20:15 | TH Pesta |
| Athletikeinheit (alle Alterskl.) | Mi | 16:00 - | 17:00 | TH Pesta |
| Jugend/U11/U13/U15/U18           | Mi | 17:00 - | 18:30 | TH Pesta |
| U21 & Erwachsene                 | Mi | 18:30 - | 20:00 | TH Pesta |
| Jugend/U13/U15/U18/U21           | Fr | 18:00 - | 20:00 | TH Pesta |
| Ü30                              | Mi | 18:30 - | 20:00 | TH Pesta |

## Gesundheitssport

**Marion Schindler**

**marion.schindler@vfl-grasdorf.de**

|                             |    |         |       |          |
|-----------------------------|----|---------|-------|----------|
| <b>Ambulanter Herzsport</b> | Mo | 18:00 - | 19:15 | VfL      |
|                             | Di | 18:30 - | 19:30 | SH AES   |
|                             | Mi | 18:00 - | 19:15 | TH AES   |
| Faszientraining             | Mo | 17:00 - | 18:00 | VfL      |
|                             | Do | 17:00 - | 18:00 | TH AES   |
| Osteoporose/Arthrose        | Mi | 08:30 - | 09:30 | VfL      |
| 50+ und fit                 | Mi | 17:30 - | 18:30 | TH Kief  |
| Locker auf dem Hocker       | Mo | 17:45 - | 18:45 | TH Ohe   |
| <b>Ambulantes</b>           | Mo | 17:15 - | 18:15 | Allz EKS |
| <b>Funktionstraining</b>    | 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 Pesta |
|                             | Di | 18:15 - | 19:15 | 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 | 18:00 - | 19:00 | TH AES   |
| <b>Wassergymnastik</b>      | Mo | 19:00 - | 19:45 | HB Gle   |
| <b>ärztliche Verordnung</b> | Mo | 19:45 - | 20:30 | HB Gle   |
|                             | Fr | 13:00 - | 13:45 | HB Gle   |
|                             | Fr | 13:45 - | 14:30 | HB Gle   |
|                             | Fr | 18:30 - | 19:15 | HB Gle   |
|                             | Fr | 19:15 - | 20:00 | HB Gle   |

## Gymnastik/Fitness

**Antonia Basse**

**fitness@vfl-grasdorf.de**

|                         |    |         |       |          |
|-------------------------|----|---------|-------|----------|
| Flott & Gesund          | Mo | 19:00 - | 20:00 | TH Ohe   |
| Bodystyling             | Mo | 20:00 - | 21:00 | TH Ohe   |
| Männerfitness 60 Plus   | Mo | 18:00 - | 19:00 | TH Kief  |
| Fit & Fun Frauen        | Di | 15:45 - | 17:00 | TH Pesta |
| Bauch, Beine, Po/Frauen | Mo | 17:00 - | 18:00 | TH Kief  |
|                         | Di | 10:50 - | 11:50 | 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 | 09:00 - | 10:00 | VfL      |
| Tabata                  | Mi | 09:50 - | 10:50 | VfL      |
| Walking/Nordic Walking  | Fr | 09:00 - | 10:30 | VfL      |
| Bodyfitness Mixed       | Mo | 19:30 - | 21:00 | VfL      |
| Zumba                   | Di | 20:00 - | 21:00 | VfL      |
|                         | Do | 19:00 - | 20:00 | VfL      |
| Pilates                 | Mi | 10:40 - | 11:40 | VfL      |
|                         | Mi | 18:30 - | 19:30 | VfL      |
| Lauftechnik + Kraft     | Di | 18:00 - | 19:00 | VfL      |
| Lauftreff               | Do | 18:30 - | 19:30 | VfL      |
| Lauftreff               | So | 09:00 - | 10:00 | Netto    |

## Ju-Jutsu/Aikido

**Christoph M. 0160 90501277**

**ju-jutsu@vfl-grasdorf.de**

|                           |    |         |       |          |
|---------------------------|----|---------|-------|----------|
| 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 |
| <b>Aikido ab 14 Jahre</b> | Fr | 20:00 - | 22:00 | TH Pesta |

## Wandern

**Horst Totz 05101 15570**

**aktiv@vfl-grasdorf.de**

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



## Outdoor-Anlage

Outdoor@vfl-grasdorf.de

|                    |            |       |   |       |           |
|--------------------|------------|-------|---|-------|-----------|
| Lauftreffgruppe    | Di         | 18:00 | - | 19:00 | VfL OUT * |
| Zirkeltraining     | Mi         | 19:00 | - | 20:00 | TH Ohe    |
| Zirkeltraining     | Sa         | 09:00 | - | 10:00 | VfL OUT * |
| <b>Auf Anfrage</b> | Mo bis So. |       |   |       |           |

\* in den Wintermonaten im VfL Vereinsheim

## Schwimmen

schwimmen@vfl-grasdorf.de

|                                                                                                  |                                     |       |   |       |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------|---|-------|---------|
| Gruppen Starter / 4 - 6<br>Einteilung durch die<br>Schwimmabteilung - Infos<br>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<br>Einteilung durch die<br>Schwimmabteilung - Infos<br>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 |
| <b>Seepferdchen-Kurs</b>                                                                         | auf Anfrage (aktiv@vfl-grasdorf.de) |       |   |       |         |

## Seniorentanz

Irma Werner 0175 1550482

seniorentanz@vfl-grasdorf.de

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

## Sportabzeichen

Marie Grünhage

marie.gruenhage@vfl-grasdorf.de

|             |    |       |   |       |         |
|-------------|----|-------|---|-------|---------|
| ab 6 Jahren | Mo | 17:00 | - | 19:00 | SP Erbh |
|-------------|----|-------|---|-------|---------|

(Mai bis Oktober)

## Sportkegeln

Jörg 0511 776038

sportkegeln@vfl-grasdorf.de

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

## Tanzsport

Thomas Weber 0151 70861630

tanzsport@vfl-grasdorf.de

|                  |    |       |   |       |     |
|------------------|----|-------|---|-------|-----|
| Intensivtraining | Mi | 19:30 | - | 20:00 | VfL |
| Erwachsene       | Mi | 20:00 | - | 21:00 | VfL |
| Erwachsene       | Do | 20:00 | - | 21:30 | VfL |
| Erwachsene       | So | 18:15 | - | 19:45 | VfL |

## Tennis

Sigrid Promann 0511 8236613

tennis@vfl-grasdorf.de

|                          |                      |       |   |       |              |
|--------------------------|----------------------|-------|---|-------|--------------|
| Offene Spielrunde        | Mo                   | 18:00 | - | 20:00 | Tennisanlage |
| Kinder/Jugendliche/Erwa. | Angebote auf Anfrage |       |   |       |              |
| Schnupperkurs            | auf Anfrage          |       |   |       |              |
| Tennis-Fitness           | Fr                   | 17:00 | - | 20:00 | TH AES       |

(Okt bis April)

|          |                                    |
|----------|------------------------------------|
| Allz 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 I Erich-Kästner-Schule  |
| EKS II   | Sporthalle II Erich-Kästner-Schule |
| SP AES   | Sportplatz Albert-Einstein-Schule  |

## Turnen

aktiv@vfl-grasdorf.de

|                                                  |    |       |   |       |          |
|--------------------------------------------------|----|-------|---|-------|----------|
| Eltern/Kind-Turnen<br>1-3 Jahre<br>1. Elternteil | Di | 16:15 | - | 17:15 | TH Ohe   |
|                                                  | Do | 15:00 | - | 16:00 | TH Pesta |
|                                                  | Fr | 15:15 | - | 16:15 | TH Ohe   |
| Geschwister-Turnen                               | Di | 15:15 | - | 16:15 | TH Ohe   |
|                                                  | Do | 16:00 | - | 17:00 | TH Pesta |
| Kinderturnen<br>Ohne Eltern                      | Mi | 15:00 | - | 16:00 | TH Ohe   |
|                                                  | Mi | 16:00 | - | 17:00 | TH Ohe   |
| Gerätturnen                                      | Fr | 15:00 | - | 17:00 | EKS I    |
| Parkour                                          | Fr | 15:15 | - | 22:00 | EKS I    |

1-6 Jahren  
1-6 Jahren  
3-6 Jahren  
3-6 Jahren  
ab 6 Jahren

## Trampolinturnen

Sabine Wiese 0511 828154

aktiv@vfl-grasdorf.de

|                                       |    |       |   |       |        |
|---------------------------------------|----|-------|---|-------|--------|
| 4 - 6 Jahre                           | Di | 17:00 | - | 18:30 | TH AES |
| 5 - 8 Jahre (Anfänger)                | Fr | 15:15 | - | 16:45 | SH AES |
| 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<br><br>Konditionstraining | Mo | 18:30 | - | 20:30 | SH AES |
|                                       | Mi | 17:00 | - | 19:30 | SH AES |
|                                       | Mi | 19:30 | - | 20:00 | SH AES |
|                                       | Fr | 18:00 | - | 20:00 | SH AES |
| ab 16 Jahre                           | Fr | 20:00 | - | 22:00 | SH AES |

mit Inklusion

## Volleyball

Stefan Skouras

Anfrage Abt.-Leiter

aktiv@vfl-grasdorf.de

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

## Yoga

Elke Bröer 05102 3407

aktiv@vfl-grasdorf.de

|            |    |       |   |       |         |
|------------|----|-------|---|-------|---------|
| 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 |

|            |                               |
|------------|-------------------------------|
| TH Ohe     | Turnhalle Ohestraße           |
| OUT        | Outdoor-Anlage                |
| TH Kief    | Turnhalle Kiefernweg          |
| TH Pesta   | Turnhalle Pestalozzischule    |
| VfL        | VfL Vereinsheim Gymnastikraum |
| VfL MZR    | VfL Mehrzweckraum             |
| VfL Tennis | VfL Tennisanlage              |
| TH Reth    | Turnhalle Rethen              |
| MS-MZR     | Martinsschule, Am Südtor 15   |



**FOLGT UNS AUF**  
*social media*

