VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 14.10.2026

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	Do	17:30	-	18:30	VfL
Dance	***Silke Habenicht***				
Jazzdance "Art of Dance"	Fr	18:30	-	20:30	VfL
Hip-Hop					
Emily von Ruschkowski:					
emily.vonruschkowski@gmail.com, 0176 82179357					
Hip-Hop 7 - 12 Jahre	Do	18:00	-	19:00	TH Ohe
K. Hannig: kimberleyhannig@icloud.com					
Hip-Hop ab 13 Jahre	Do	19:00	-	20:00	TH Ohe

Basketball

Paul Müller
basketball@vfl-grasdorf.de

Ballgewöhnung U8 ab 5 Jahren	Mo	16:30	-	17:45	TH Ohe
(mit U10)	Do	17:00	-	18:00	TH Ohe
	Fr	16:30	-	17:30	TH Kief
Jugend U10 mix	Mo	16:00	-	17:00	TH Kief
(mit U8)	Do	17:00	-	18:00	TH Ohe
	Fr	17:30	-	18:50	TH Kief
Jugend U12 mix	Mi	17:00	-	18:00	AES SH
	Fr	17:00	-	18:30	EKS 1
Jugend U14 mix	Mo	17:00	-	18:30	SH AES
(mit U18)	Mi	18:00	-	19:00	TH Ohe
	Fr	18:30	-	20:00	EKS I
Jugend U16 (mit U18 2te)	Mo	19:00	-	20:15	TH Kief
	Mi	19:00	-	20:15	TH AES
	Fr	18:30	-	20:00	EKS 1
Jugend U16/ U18 2te	Mo	19:00	-	20:15	TH Kief (mit U16)
(mit U14)	Mi	18:00	-	19:00	TH Ohe
	Fr	19:00	-	20:15	SH AES
U 18	Mo	18:30	-	20:00	AES SH
	Fr	19:00	-	20:15	PH AES
Herren 1/2	Mo	20:30	-	22:00	PH AES
	Mi	20:00	-	22:00	AES SH
	Fr	20:15	-	22:00	PH 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 &	Mo	17:00	-	18:45	TH Pesta
U11/U13	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
U30	Mi	18:30	-	20:00	TH Pesta
Jugend/U13/U15/U18/U21	Fr	18:00	-	20:00	TH Pesta

Gesundheitssport

Marion Schindler
marion.schindler@vfl-grasdorf.de

Ambulanter Herzsport	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
Ambulantes	Mo	17:15	-	18:15	Allz EKS
Funktionstraining	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	VfL
	Di	18:00	-	19:00	VfL
	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
Wassergymnastik	Mo	19:00	-	19:45	HB Glei
ärztliche Verordnung	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
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	16:45	-	17:45	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	17:00	-	18:45	TH Pesta
Kampfkunst/Fitness	Do	18:45	-	19:45	TH Pesta
Aikido ab 14 Jahre	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!

vielfältig. flexibel. lebendig.

Outdoor-Anlage

outdoor@vfl-grasdorf.de

Lauftreffgruppe	Di	18:00	-	19:00	VfL OUT *
Zirkeltraining	Mi	19:00	-	20:00	TH Ohe
Auf Anfrage	Mo bis So.				

* in den Wintermonaten im VfL Vereinsheim

Schwimmen

schwimmen@vfl-grasdorf.de

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
	Fr	16:30	-	17:30	HB aqua
Leistungsgruppen 1 - 3 Einteilung durch die Schwimmabteilung - Infos auf der Homepage!	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
emily.vonruschkowski@gmail.com, 0176 82179357					
Seepferdchen-Kurs	auf Anfrage (aktiv@vfl-grasdorf.de)				

Seniorentanz

Irma Werner 0175 1550482
aktiv@vfl-grasdorf.de

Erwachsene	Fr	16:30	-	18:00	VfL

Sportabzeichen

Marie Grünhage
marie.gruenhage@vfl-grasdorf.de

ab 6 Jahren	Mo	17:00	-	18:00	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	20:30	-	19:45	VfL

Tennis

Sigrid Promann 0511 8236613

Offene Spielrunde	Mo	18:00	-	20:00	Tennisanlage
Kinder/Jugendliche/Erwa. Schnupperkurs	Angebote auf Anfrage				
Tennis-Fitness	Fr	17:00	-	20:00	TH AES
	(Okt bis April)				
Ballspielgruppe (ab 5 Jahre)	Mi	16:00	-	17:00	Tennisanlage

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	Do	16:00	-	17:00	TH Pesta	1-3 Jahre
	Sa	10:00	-	11:00	TH Ohe	1-3 Jahre
Geschwister-Turnen	Sa	11:00		12:00	TH Ohe	1-6 Jahre
	Di	16:00	-	17:30	TH Ohe	3-8 Jahre
Kinderturnen	Mi	16:00	-	17:00	TH Ohe	3-8 Jahre
Ohne Eltern	Mi	17:00	-	18:00	TH Ohe	3-8 Jahre
Ball und Bewegung	Fr	15:45	-	16:45	TH AES	3-8 Jahre
Gerätturnen	Fr	15:00	-	17:00	EKS I	
Parkour	Fr	15:15	-	22:00	EKS I	

Trampolinturnen

Sabine Wiese 0511 828154
trampolin@vfl-grasdorf.de

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

Volleyball

Anfrage Abt.-Leiter

Stefan Skouras
volleyball@vfl-grasdorf.de

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

Yoga

Andrea Melletat
yoga@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*

SCAN ME Website

VFL_GRASDORF SCAN ME Instagramm

VfL Grasdorf e. V.
Peterskamp 28
30880 Laatzen

Telefon: 0511 824044
aktiv@vfl-grasdorf.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle
Montag bis Donnerstag 09:00 – 12:00 Uhr