



# VfL Grasdorf e.V. -Sportprogramm-

Stand 01.11.2017

## Ballett

Fred Rüscher 0511 313196

Tänz. Früherziehung 5 J.	Do.	15:00 - 16:00	VfL	
Ballett 6 bis 8 J.	Do.	16:00 - 17:00	VfL	
Fortgeschr. 9 J.u. älter	Do.	17:00 - 18:00	VfL	

## Ambul. Herzsport Marianne Heckroth 0511 9825646

Ambul. Herzgruppe	Di.	18:30 - 20:00	TH ILF	
	Mi.	18:00 - 19:30	TH ILF	
	Do.	18:30 - 20:00	VfL	
Herz/Kreislauf	Di.	17:00 - 18:30	TH ILF	
Herz/Kreislauf	Mi.	11:00 - 12:00	VfL	

## Gesundheitssport Marianne Heckroth 0511 9825646

Walking/Jogging	Mo.	08:45 - 10:15	VfL	
Faszientraining	Mo.	17:00 - 18:00	VfL	
Faszientraining	Do.	17:00 - 18:00	TH ILF	
50+ und fit	Mi.	17:30 - 18:30	TH Kief	
Lungensport	Di.	15:00 - 16:15	VfL	
Walking/Nordic Walking	Fr.	09:00 - 10:30	VfL	
Osteoporose	Mi.	08:00 - 09:00	VfL	
	Mi.	09:00 - 10:00	VfL	
Pilates	Mi.	18:30 - 19:30	VfL	
Amb. Funktionstraining	Mo.	18:00 - 19:00	VfL	
	Mo.	19:00 - 20:00	VfL	
	Mo.	20:00 - 21:00	VfL	
	Di.	19:00 - 20:00	TH Pesta	
	Mi.	17:30 - 18:30	TH AES	
Wirbelsäulengymnastik	Di.	17:00 - 18:00	VfL	
	Mi.	15:00 - 16:00	VfL	
	Do.	08:30 - 09:30	VfL	
	Do.	09:30 - 10:30	VfL	
	Do.	16:00 - 17:00	TH Ohe	
Wassergymnastik ärztl. Verordnung	Do.	18:00 - 19:00	TH ILF	
	Mo.	19:00 - 20:00	HB Gle	
	Mo.	20:00 - 21:00	HB Gle	
	Fr.	13:00 - 13:45	HB Gle	
	Fr.	13:45 - 14:30	HB Gle	
	Fr.	18:30 - 19:30	HB Gle	
Fr.	19:30 - 20:30	HB Gle		

## Turnen

Tanja Pape 0511 89714341

Eltern/Kind	Mo.	09:30 - 10:30	TH Kief	
	Di.	17:00 - 18:00	TH Ohe	
	Mi.	17:00 - 18:00	TH ILF	
3 - 4 Jahre	Di.	15:00 - 16:00	TH Ohe	
	Mi.	16:00 - 17:00	TH ILF	
6 - 10 Jahre	Mo.	16:00 - 17:00	TH ILF	
11 - 12 Jahre	Mo.	17:00 - 18:00	TH ILF	
Geschwister 1 - 5 J.	Di.	16:00 - 17:00	TH Ohe	
	Mi.	15:00 - 16:00	TH ILF	
Jungen 5 Jahre	Mo.	15:00 - 16:30	TH Ohe	
Mädchen 5 Jahre	Mo.	16:00 - 17:30	TH Ohe	
Frauenfitness	Mi.	10:00 - 11:00	VfL	
	Fr.	08:30 - 10:00	VfL	
	Fr.	10:15 - 11:15	VfL	
Leistungsturnen b. 7 J.	Mo.	15:00 - 17:00	VfL	
Parkour	Fr.	16:30 - 18:00	SH I EKS	
Kunstturnen/Wettkampf	Fr.	15:00 - 19:00	SH I EKS	

Öffnungszeiten Geschäftszimmer Mo.-Do. 09:00-12:00 Uhr; Di. 16:00-19:00 Uhr

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

30880 Laatzen, Peterskamp 28

## Gymnastik/Fitness/ Dance Michelle Casjens 015787002503

Sitzgymnastik	Mo.	17:30 - 18:30	TH Ohe	
Seniorinnen	Mo.	17:30 - 18:30	TH Kief	
Flott und gesund	Mo.	18:45 - 19:45	TH Ohe	
Bodystyling	Mo.	20:00 - 21:30	TH Ohe	
Kickaerobic	Mo.	20:00 - 21:30	TH Pesta	
Fit for men	Mo.	19:30 - 21:00	TH Kief	
Fit&Fun Frauen	Di.	17:30 - 19:00	TH Pesta	
Skigymnastik/Fitness	Mi.	19:30 - 21:00	TH ILF	
Bauch, Beine, Po	Frauen	Mo.	18:30 - 19:30	TH Kief
	Frauen	Di.	11:00 - 12:00	VfL
	Frauen	Di.	18:30 - 19:30	TH AES
	Frauen	Mi.	09:30 - 10:30	TH Kief
Zumba	Di.	20:00 - 21:00	TH ILF	
Kreativer Kindertanz 3-5 J.	Mi.	16:00 - 16:45	VfL	
Jazzdance for Kids 6-8 J.	Mi.	16:45 - 17:30	VfL	
Kreativer Kindertanz 3-5 J.	Fr.	15:00 - 15:45	VfL	
Jazzdance for Kids 6-8 J.	Fr.	15:45 - 16:30	VfL	
Trimm-Dich Winter	Mi.	20:30 - 22:00	PH AES	
	Mi.	20:30 - 22:00	PH AES	
Jazzdance "Art of Dance"	Fr.	18:30 - 20:00	VfL	
Hip-Hop 8-11 Jahre	Do.	18:15 - 19:00	TH Ohe	
Hip-Hop ab 12 J.	Do.	19:00 - 20:00	TH Ohe	

## Seniorentanz Rüdiger Jüstel 05102 909955

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

## Tanzsport

Rüdiger Jüstel 05102 909955

Erwachsene	Di.	19:30 - 21:00	VfL	
Intensivtraining	Mi.	19:30 - 20:00	VfL	
Gruppentraining	Mi.	20:00 - 22:00	VfL	
Erwachsene	Do.	20:00 - 22:00	VfL	
Erwachsene	So.	17:00 - 19:30	VfL	

## Yoga

Elke Bröer 05102 3407

Erwachsene	Mo.	09:00 - 10:15	VfL	
Erwachsene	Mo.	10:30 - 11:30	VfL	
Erwachsene	Mo.	17:00 - 18:00	LS	
Erwachsene	Mo.	18:15 - 19:15	LS	
Erwachsene	Mo.	19:30 - 20:30	LS	
Erwachsene	Di.	08:30 - 09:30	VfL	
Erwachsene	Di.	09:40 - 10:40	VfL	

Allz EKS      Allzweckraum Erich Kästner Schule  
 HB aqua      aquaLaatzium  
 HB Gle      Hallenbad Gleidingen  
 LS      Leinetal Seniorenpflegeheim  
 KC      Kegelcenter Hannover  
 SH AES      Sporthalle Albert-Einstein-Schule  
 TH AES      Turnhalle Albert-Einstein-Schule  
 PH AES      Passivhalle Albert-Einstein-Schule  
 SH I EKS      Sporthalle Erich Kästner Schule  
 SH II EKS      Sporthalle II Erich Kästner Schule  
 SP AES      Sportplatz Albert-Einstein-Schule  
 TH ILF      Turnhalle Im Langen Feld  
 TH Kief      Turnhalle Kiefernweg  
 TH Pesta      Turnhalle Pestalozzischule  
 VfL      VfL Vereinsheim Gymnastikraum  
 BBW Anna      Sporthalle BBW Annastift  
                   Wülfelerstr. in Bemerode  
 KGS BM      KGS Bad Münder



# VfL Grasdorf e.V. -Sportprogramm-

Stand 01.11.2017

## Badminton Melani Voigt 0511 8250111

Schüler	Di.	17:00 - 18:15	PH AES	
Anfänger	Di.	17:00 - 18:15	PH AES	
Schüler Leistung	Di.	18:15 - 19:30	PH AES	
Jugend	Di.	18:15 - 19:30	PH AES	
Erwachsene	Di.	19:30 - 23:00	PH AES	
Erwachsene (Mannschaft) Para-Badminton	Mi.	20:30 - 23:00	PH AES	
Erwachsene (Mannschaft) Para-Badminton	Do.	20:00 - 22:00	SH AES	
Schüler Leistung I	Fr.	17:00 - 18:15	EKS I	
Schüler Leistung II	Fr.	18:00 - 19:30	EKS I	
Jugend / freies Spiel	Fr.	19:30 - 22:00	EKS I	
Erwachsene	Fr.	19:00 - 22:00	EKS I	

## Behindertensport (bitte mit Voranmeldung)

### Thomas Stieb 05141 907961

Rugby	Mi.	19:00 - 22:00	BBW Anna	
-------	-----	---------------	----------	--

### Jens Janisch 0511 8250588

Badminton	Mi.	20:30 - 23:00	PH AES	
	Do.	20:00 - 22:00	SH AES	
	Fr.	17:00 - 19:00	EKS I	
Integra/freies Spiel	Fr.	19:00 - 22:00	EKS I	

## Handicapschwimmen Luisa Wahnschaffe 015255432450

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

## Schwimmen Geschäftsstelle 0511 824044

Aufbau / Fortgeschrittene	Di.	15:00 - 16:00	HB aqua	
	Di.	16:00 - 17:00	HB aqua	
	Di.	17:00 - 18:00	HB aqua	
	Do.	16:00 - 17:00	HB aqua	
	Do.	17:00 - 18:00	HB aqua	
	Fr.	17:00 - 18:00	HB aqua	
	Fr.	18:00 - 19:00	HB aqua	
Leistungsgruppe	Mo.	19:00 - 20:00	HB aqua	
	Mi.	17:00 - 19:00	HB aqua	
	Fr.	17:00 - 19:00	HB aqua	
Familien Schwimmen	Fr.	19:00 - 19:45	HB aqua	
Aqua-Fitness	Mo.	20:00 - 21:00	HB aqua	

## Trampolinturnen Sabine Wiese 0511 828154

	Mo.	16:45 - 19:00	SH AES	
	Mo.	18:30 - 20:30	SH AES	
Eltern/Kind /ab 4 Jahre	Di.	17:00 - 18:30	TH AES	
	Di.	17:30 - 19:30	SH AES	
	Mi.	16:45 - 19:00	SH AES	
	Mi.	18:30 - 20:00	SH AES	
Spielstunde/Inklusion	Fr.	15:15 - 16:45	SH AES	
	Fr.	16:00 - 18:30	SH AES	
	Fr.	18:00 - 20:00	SH AES	
Erwachsene	Fr.	20:00 - 22:00	SH AES	

## Judo Andreas Schaper 05101 8197143

Anfänger	Mo.	17:00 - 18:45	TH Pesta	
Leistungsgruppe	Mo.	18:45 - 20:00	TH Pesta	
Jugend	Mi.	16:00 - 20:00	TH Pesta	
Anfänger/Jugend b. 14 J.	Fr.	16:00 - 18:00	TH Pesta	
Jugend/Männer	Fr.	18:00 - 20:00	TH Pesta	

## Ju-Jutsu Chr. Minkwitz 015256276633

Erwachsene	Mi.	20:00 - 22:00	TH Pesta	
Anfänger / Erwachsene	Do.	19:00 - 20:00	TH Pesta	
Fortgeschrittene	Do.	20:00 - 22:00	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	

## Kegeln Jörg Böhme 0511 776038

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

## Tennis Birgit Hoffmeister 0511 828806

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

## Wandern Horst Totz 05101 15570

Das Programm für das lfd. Jahr ist im Geschäftszimmer erhältlich.				
---	--	--	--	--

## Basketball Jochen Michels 017631319151

Jugend U10	Mo.	17:00 - 18:00	SH AES	
	Fr.	16:00 - 17:00	TH ILF	
Jugend U11	Mo.	18:00 - 19:00	SH AES	
	Fr.	17:00 - 18:00	TH ILF	
Jugend U14	Mo.	19:00 - 20:00	SH AES	
	Fr.	18:00 - 19:00	STH ILF	
Jugend U16/U18	Di.	18:00 - 20:00	SH AES	
	Fr.	19:00 - 20:00	EKS I	
Herren 2	Di.	20:00 - 22:00	TH AES	
Herren 1	Mo.	20:30 - 22:00	PH AES	
	Mi.	20:30 - 22:00	KGS BM	
	Fr.	20:30 - 22:00	PH AES	

## Volleyball Stefan Skouras 0511 824044

Herren	Di.	19:30 - 22:00	SH AES	
Hobby-/Familiensportler	Di.	19:30 - 22:00	SH AES	
Herren	Do.	19:30 - 22:00	PH AES	

## Bogensport Kerstin Blanke 0511 37390550

Jedermann/Sommer	Mo.	17:30 - 20:00	Wilkenb. Bogensportanl.	
Schüler/Jug. Sommer	Fr.	16:30 - 18:30	SP AES	
Erwachsene Winter	Mo.	20:00 - 22:00	SH AES	
Schüler/Jug. Winter	Fr.	18:00 - 20:00	TH AES	
Erwachsene Winter	Fr.	20:00 - 22:00	TH AES	

Allz EKS	Allzweckraum Erich Kästner Schule
HB aqua	aquaLaatzium
HB Gle	Hallenbad Gleidingen
LS	Leinetal Seniorenpflegeheim
KC	Kegelcenter Hannover
SH AES	Sporthalle Albert-Einstein-Schule
TH AES	Turnhalle Albert-Einstein-Schule
PH AES	Passivhalle Albert-Einstein-Schule
SH I EKS	Sporthalle Erich Kästner Schule
SH II EKS	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 Gymnastikraum
BBW Anna	Sporthalle BBW Annastift
	Wülfelerstr. in Bemerode
KGS BM	KGS Bad Münder