



# VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 01.01.2019

## Ballett Fred Rüscher 0511 313196

Tänz. Früherziehung 5 J.	Do.	14:30 - 15:30	VfL	
Ballett 6 bis 8 J.	Do.	15:30 - 16:30	VfL	
Fortgeschr. 9 J.u. älter	Do.	16:30 - 17:30	VfL	
Erwachsene Hobbygr.	Do.	17:30 - 18:30	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.	09:00 - 10:00	VfL	

## Gesundheitssport Marianne Heckroth 0511 9825646

Walking/Jogging	Mo.	08:45 - 10:15	VfL	
Walking/Nordic Walking	Fr.	09:00 - 10:30	VfL	
Faszientraining	Mo.	17:00 - 18:00	VfL	
Faszientraining	Do.	17:00 - 18:00	TH ILF	
Pilates	Mi.	18:30 - 19:30	VfL	
50+ und fit	Mi.	17:30 - 18:30	TH Kief	
Lungensport	Do.	10:45 - 12:00	VfL	
Osteoporose	Mi.	08:00 - 09:00	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	
Do.	18:00 - 19:00	TH ILF		
Wassergymnastik ärztl. Verordnung	Mo.	19:00 - 20:00	HB Glei	
	Mo.	20:00 - 21:00	HB Glei	
	Fr.	13:00 - 13:45	HB Glei	
	Fr.	13:45 - 14:30	HB Glei	
	Fr.	18:30 - 19:30	HB Glei	
Fr.	19:30 - 20:30	HB Glei		

## Seniorentanz Rüdiger Jüstel 05102 909955

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

## Tanzsport Rüdiger Jüstel 05102 909955

Intensivtraining	Mi.	19:30 - 20:00	VfL	
Gruppentraining	Mi.	20:00 - 22:00	VfL	
Erwachsene	Do.	20:00 - 22:00	VfL	
Erwachsene	So.	18:00 - 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	

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 0176 83090963

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	
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	
	Di.	11:00 - 12:00	VfL	
	Di.	18:30 - 19:30	TH AES	
	Mi.	09:30 - 10:30	TH Kief	
Frauenfitness	Mi.	10:00 - 11:00	VfL	
	Fr.	08:30 - 10:00	VfL	
Trimm-Dich Winter Sommer	Mi.	20:30 - 22:00	PH AES	
	Mi.	20:30 - 22:00	PH AES	
Kickaerobic	Mo.	20:00 - 21:30	TH Pesta	
Zumba	Di.	20:00 - 21:00	TH ILF	
Jazzdance "Art of Dance"	Fr.	18:30 - 20:30	VfL	
Kreativer Kindertanz 3-5 J.	Mi.	17:00 - 17:45	VfL	
Jazzdance for Kids 6-8 J.	Mi.	17:45 - 18:30	VfL	
Kreativer Kindertanz 3-5 J.	Fr.	15:00 - 15:45	VfL	
Jazzdance for Kids 6-8 J.	Fr.	15:45 - 16:30	VfL	
Hip-Hop 8-11 Jahre	Do.	18:15 - 19:00	TH Ohe	
Hip-Hop ab 12 J.	Do.	19:00 - 20:00	TH Ohe	

## Turnen Tanja Pape 0511 89714341

Eltern/Kind	Mo.	09:30 - 10:30	TH Kief	
	Di.	16:30 - 17:30	TH Ohe	
	Mi.	17:00 - 18:00	TH ILF	
	Sa.	10:30 - 11:30	TH ILF	
Geschwister 1 - 5 J.	Di.	15:30 - 16:30	TH Ohe	
3 - 4 Jahre (ohne Eltern)	Di.	14:30 - 15:30	TH Ohe	
	Mi.	16:00 - 17:00	TH ILF	
3 Jahre (ohne Eltern)	Sa.	09:30 - 10:30	TH ILF	
5 - 6 Jahre	Mi.	15:00 - 16:00	TH ILF	
6 - 10 Jahre	Mo.	16:00 - 17:00	TH ILF	
11 - 12 Jahre	Mo.	17:00 - 18:00	TH ILF	
Leistungsturnen b. 7 J.	Mo.	16:00 - 17:30	TH Ohe	
Kunstturnen/Wettkampf	Fr.	15:00 - 17:00	EKS I	
Ballsport 5 - 8 Jahre	Mo.	15:00 - 16:00	TH Ohe	
Parkour	Fr.	16:00 - 19:00	EKS I	

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



# VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 01.01.2019

## Badminton

**Melani Voigt 0511 8250111**

Schüler (bis 14 Jahre)	Di.	17:00	-	18:00	PH AES	
Basic-Training	Fr.	17:00	-	18:15	EKS I	
Schüler (ab 14 Jahre)	Di.	18:00	-	19:30	PH AES	
Leistungsgruppe	Fr.	18:00	-	19:30	EKS I	
Erwachsene Mannschaft	Di.	19:30	-	21:00	PH AES	
Erwachsene Basic-Training	Fr.	19:30	-	20:30	EKS I	
Erwachsene freies Training	Di.	19:30	-	22:30	PH AES	
	Mi.	20:30	-	22:30	PH AES	
	Do.	20:00	-	22:00	PH AES	
	Fr.	19:30	-	22:00	EKS I	

## Behindertensport

(bitte mit Voranmeldung)

### Rollstuhlrugby

**Thomas Stieb 0172 2368337**

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

### Para-Badminton

**Jens Janisch 0511 8250588**

	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	

## Handicap Schwimmen

**Luisa Wahnschaffe 05136 8012011**

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

## Schwimmen

**Geschäftsstelle 0511 824044**

Anfänger / 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	
Familienschwimmen	Fr.	19:00	-	19:45	HB aqua	
Aqua-Fitness	Mo.	20:00	-	21:00	HB aqua	

## Trampolinturnen

**Sabine Wiese 0511 828154**

8 bis 14 Jahre	Mo.	16:45	-	19:00	SH AES	
ab 14 Jahre	Mo.	18:30	-	20:30	SH AES	
Eitern/Kind 4 - 7 Jahre	Di.	17:00	-	18:30	TH AES	
ab 8 Jahre	Di.	17:30	-	19:30	SH AES	
8 bis 14 Jahre	Mi.	16:45	-	19:00	SH AES	
ab 14 Jahre	Mi.	18:30	-	20:00	SH AES	
Spielstunde/Inklusion 4-8 J.	Fr.	15:15	-	16:45	SH AES	
8 bis 14 Jahre	Fr.	16:00	-	18:30	SH AES	
ab 14 Jahre	Fr.	18:00	-	20:00	SH AES	
Jugend/Erwachsene	Fr.	20:00	-	22:00	SH AES	

## Basketball

**Jochen Michels 0176 31319151**

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	

## Sportkegeln

**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 in der Geschäftsstelle erhältlich.						
---	--	--	--	--	--	--

## Judo

**Nike Schmitz 0173 6323804**

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

**Christoph Minkwitz 0152 56276633**

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

## 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 Glei	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
EKS I	Sporthalle 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 Kieferweg
TH Pesta	Turnhalle Pestalozzischule
VfL	VfL Gymnastikraum
BBW Anna	Sporthalle BBW Annastift
	Wülfelerstr. in Bemerode
KGS BM	KGS Bad Münder