



VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 27.11.2023

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 50+ und fit	Mi	08:45 - 09:45	VfL	
Locker auf dem Hocker	Mi	17:30 - 18:30	TH AES	
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 - 19:30	HB Glei	
	Fr	19:30 - 20:30	HB Glei	

Gymnastik/Fitness

Antonia Basse

gym-fitness@vfl-grasdorf.de

Seniorinnen	Mo	17:15 - 18:15	TH Kief	
Flott & Gesund	Mo	19:00 - 20:00	TH Ohe	
Bodystyling	Mo	20:00 - 21:30	TH Ohe	
Fit for men	Mo	19:15 - 20:15	TH Kief	
Fit & Fun Frauen	Di	17:00 - 18:15	TH Pesta	
Bodyfit	Mi	19:30 - 20:30	TH ILF	
Bauch, Beine, Po / Frauen	Mo	18:15 - 19:15	TH Kief	
	Frauen	Di	11:00 - 12:00	VfL
	Frauen	Di	18:30 - 19:30	TH AES
Hula Hoop	Di	19:30 - 20:30	VfL	
Hula Hoop	Fr	18:00 - 19:00	TH Ohe	
Men-Power	Do	20:00 - 21:30	TH AES	
Walk & Step	Fr	08:30 - 09:30	VfL	
Tabata	Mi	10:00 - 11:00	VfL	
	Fr	09:45 - 10:45	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	11:15 - 12:15	VfL	
	Mi	18:30 - 19:30	VfL	
Kinderfitness & Bewegungslandschaft / nur mit Anmeldung unter gym-fitness@vfl-grasdorf.de	Sa	09:00 - 10:00	TH ILF	3-5 J. ohne Eltern
	Sa	10:00 - 11:00	TH ILF	Eltern-Kind
Lauftreff	Di	18:15 - 19:15	VfL	
Lauftreff	So	09:00 - 10:00	VfL	

Yoga

Elke Bröer 05102 3407

Erwachsene	Mo	10:30 - 11:30	VfL	
Erwachsene	Mo	17:00 - 18:00	VfL MZR	
Erwachsene	Mo	18:15 - 19:15	VfL MZR	
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	
	Di	16:30 - 17:15	TH Ohe	
	Mi	17:00 - 17:45	TH ILF	
Geschwister 1 - 6 J.	Mo	16:00 - 17:00	TH ILF	
	Di	15:30 - 16:15	TH Ohe	
3 - 4 Jahre (ohne Eltern)	Di	14:30 - 15:30	TH Ohe	
	Mi	16:00 - 16:45	TH ILF	
3 - 6 Jahre (ohne Eltern)	Mo	15:00 - 16:00	TH ILF	
5 - 6 Jahre (ohne Eltern)	Mi	15:00 - 15:45	TH ILF	
Gerätturnen ab 6 Jahre	Fr	15:00 - 17:00	EKS I	
Parkour	Fr	15:15 - 22:00	EKS I	

Ballett/ Dance

Fred Rüscher 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	Silke Habenicht			
	Fr	18:30 - 20:30	VfL	
Jazzdance "Art of Dance"	Fr	18:30 - 20:30	VfL	
Hip-Hop	Kimberley Hannig 0176 52664983			
	Do	18:00 - 19:00	TH Ohe	
Hip-Hop ab 13 Jahre	Do	19:00 - 20:00	TH Ohe	

Seniorentanz

Rüdiger Jüstel 05102/909955

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

Tanzsport

Thomas Weber 0151 70861630

Intensivtraining	Mi	19:30 - 21:00	VfL	
Gruppentraining	Mi	20:00 - 22:00	VfL	
Erwachsene	Do	20:00 - 21:30	VfL	
Erwachsene	So	18:00 - 20:00	VfL	

Öffnungszeiten Geschäftsstelle:

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

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

Peterskamp 28, 30880 Laatzen

www.vfl-grasdorf.de



VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 27.11.2023

Badminton

Melani Voigt 0511 8250111

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@web.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	

Trampolinturnen

Sabine Wiese 0511 828154

4 - 6 Jahre	Di	17:00 - 18:30	SH 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 - 19:00	SH AES	
	Fr	16:15 - 18:00	SH AES	
ab 13 Jahre	Mo	18:30 - 20:30	SH AES	
	Mi	18:30 - 20:00	SH AES	
ab 16 Jahre	Fr	18:00 - 20:00	SH AES	
	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

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 ersehen!

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	
Modern Arnis				
Modern Arnis	Di	18:00 - 20:00	VfL MZR	

Basketball

Daniel_Wohlfahrt@vfl-grasdorf.de

Jugend U10 mix	Mo	17:15 - 18:00	PH AES	
	Fr	17:00 - 18:00	PH AES	
Jugend U12 mix	Mo	17:15 - 18:30	PH AES	
	Fr	17:00 - 18:30	PH AES	
Jugend U14 mix	Mo	17:15 - 18:30	PH AES	
	Fr	17:00 - 18:30	PH AES	
Jugend U16 mix	Mo	18:30 - 20:00	PH AES	
	Fr	18:30 - 20:00	PH AES	
Jugend U18	Mo	18:30 - 20:00	PH AES	
	Fr	18:30 - 20:00	PH AES	
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	

Bogensport

Erwachsene/Sommer	Mo	17:30 - 19:30	Wilkenb. Bogensportanl.	
	Mi	17:30 - 19:30	Wilkenb. Bogensportanl.	
Schüler/Jugend/Sommer	Fr	16:30 - 18:30	Wilkenb. Bogensportanl.	
Erwachsene/Winter	Mo	20:00 - 22:00	SH AES	
Schüler/Jugend/Winter	Fr	18:00 - 20:00	TH AES	
Mo. - Do. 9:00 - 12:00 Uhr	Fr	20:00 - 22:00	TH AES	

- 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 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