



VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 01.10.2018

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	-	18:30	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	Di.	15:00	-	16:15	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	

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	
	Fr.	10:15	-	11:15	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.	10:00	-	11:00	TH ILF	
Geschwister 1 - 5 J.	Di.	15:30	-	16:30	TH Ohe	
3 - 4 Jahre	Di.	14:30	-	15:30	TH Ohe	
	Mi.	16:00	-	17:00	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	
Ball sport 4 - 8 Jahre	Mo.	15:00	-	16:00	TH Ohe	
Parkour	Fr.	16:00	-	19:00	EKS I	

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 ILF Turnhalle Im Langen Feld
 TH Kief Turnhalle Kiefernweg
 TH Pesta Turnhalle Pestalozzischule
 VfL Vereinsheim Gymnastikraum
 BBW Anna Sporthalle BBW Annastift
 Wülfelerstr. in Bemerode
 KGS BM KGS Bad Münder

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 Laatzien, Peterskamp 28



VfL Grasdorf e. V. -Sportprogramm-

Stand 01.10.2018

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 Rollstuhlrugby

(bitte mit Voranmeldung)
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

	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	

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	
Aikido ab 14 Jahre	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 Kiefernweg
TH Pesta	Turnhalle Pestalozzischule
VfL	VfL Gymnastikraum
BBW Anna	Sporthalle BBW Annastift
	Wülfelerstr. in Bemerode
KGS BM	KGS Bad Münder