



VfL Grasdorf e.V. -Sportprogramm-

Stand 01.08.2017

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.	17:00 - 18:00	Allz EKS	
	Mo.	18:00 - 19:00	Allz EKS	
	Mo.	19:00 - 20:00	Allz EKS	
	Mo.	20:00 - 21:00	Allz EKS	
	Di.	19:00 - 20:00	TH Pesta	
Wirbelsäulengymnastik	Mi.	17:30 - 18:30	TH AES	
	Di.	17:00 - 18:00	VfL	
	Mi.	15:00 - 16:00	VfL	
	Do.	08:30 - 09:30	VfL	
	Do.	09:30 - 10:30	VfL	
Wassergymnastik ärztl. Verordnung	Do.	16:00 - 17:00	TH Ohe	
	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.	18:30 - 20:00	TH Ohe	
Bodystyling	Mo.	20:00 - 21:30	TH Ohe	
Kickaerobic	Mo.	20:00 - 21:30	VfL	
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.	10:45 - 11:45	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	
--	-----	---------------	-----	--

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	

Wandern

Horst Totz 05101 15570

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

- | | |
|-----------|------------------------------------|
| 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 |



VfL Grasdorf e.V. -Sportprogramm-

Stand 01.08.2017

Badminton Melani Voigt 8250111

Schüler	Di.	17:00	-	18:30	EKS II	
Anfänger	Di.	17:00	-	18:30	EKS II	
Jugend	Di.	18:00	-	19:30	EKS II	
Erwachsene	Di.	19:00	-	22:00	EKS II	
Erwachsene (Mannsch.)	Mi.	20:00	-	22:30	PH AES	
Schüler	Fr.	17:00	-	18:30	EKS II	
Jugend / Freies Spiel	Fr.	19:30	-	22:00	EKS II	
Erwachsene	Fr.	19:00	-	22:00	PH AES	

Behindertensport Michael Mai 01704799842

Rugby	Mo.	19:00	-	22:00	EKS II	
Badminton	Mi.	19:30	-	22:00	PH AES	
	Fr.	18:00	-	19:00	EKS II	
Integra/freies Spiel	Fr.	19:00	-	22:00	EKS II	

Handicapschwimmen Luisa Wahnschaffe 015255432450

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

Basketball Jochen Michels 017631319151

Jungen U 12- U 14	Mo.	17:00	-	18:30	SH AES	
Jungen U 16	Mo.	18:30	-	20:00	SH AES	
Herren	Mo.	20:30	-	22:00	PH AES	
Herren	Di.	19:00	-	20:30	PH AES	
Jugend	Mi.	17:00	-	19:00	SH AES	
Herren	Mi.	20:00	-	22:00	SH AES	
Jungen U 12	Fr.	16:00	-	17:30	TH ILF	
Jungen U 16	Fr.	17:30	-	19:00	TH ILF	
Jungen U 18	Fr.	18:00	-	19:30	EKS I	
Herren	Fr.	20:30	-	22:00	PH AES	

Bogensport Kerstin Blanke 0511 37390550

Jedermann/Sommer	Mo.	17:30	-	20:00	Wilkenburger Bogensportanlage	
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	SH AES	
Erwachsene Winter	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	

Schwimmen Geschäftsstelle 0511 824044

Fortgeschrittene	Do.	16:00	-	17:00	HB aqua	
	Do.	17:00	-	18:00	HB aqua	
Aufbaugruppe	Fr.	17:00	-	18:00	HB aqua	
	Fr.	18:00	-	19:00	HB aqua	
Familienschwimmen	Fr.	19:00	-	19:45	HB aqua	
Leistungsgruppe	Mo.	19:00	-	20:00	HB aqua	
	Mi.	17:00	-	19:00	HB aqua	
	Fr.	17:00	-	19:00	HB aqua	
Aufbaugruppe	Di.	15:00	-	16:00	HB aqua	
Fortgeschrittene	Di.	16:00	-	17:00	HB aqua	
	Di.	17:00	-	18:00	HB aqua	
Aqua-Fitness	Mo.	20:00	-	21:00	HB aqua	

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	
-------------------	-----	-------	---	-------	--------------	--

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	

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.	17:00	-	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	-	18:00	SH AES	
	Fr.	18:00	-	20:00	SH AES	
Erwachsene	Fr.	20:00	-	22:00	SH AES	

Volleyball Stefan Skouras 0511 824044

Herren	Di.	19:30	-	22:00	SH AES	
Hobby-/Familiensportler	Di.	19:45	-	22:00	SH AES	
Herren	Do.	19:30	-	22:00	PH 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
 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