


Verein für Breitensport Langenhagen e. V.

Der familienfreundliche Verein für Hobby- und Freizeitsport

| | | |
|---|--|---|
| Trainingszeiten www.vfb-langenhagen.de Stand Februar 2018 | Aikido Capoeira Judo Karate Muay Thai & MMA Selbstverteidigung Tai-Chi-Gong VoViNam |  |
|---|--|---|

| Aikido | | | |
|---------------|-------------------|----------------------|------------------------|
| Montag | 18.00 – 20.00 Uhr | Kinder & Jugendliche | Friedrich-Ebert-Schule |
| | 20.00 – 21.30 Uhr | Erwachsene | |
| Donnerstag | 18.30 – 20.00 Uhr | Kinder & Jugendliche | |
| | 20.00 – 21.30 Uhr | Erwachsene | |

Christiane Jansen / ☎ 0511 – 79 00 800 / ✉ Aikido@vfb-langenhagen.de

| Judo | | | |
|-------------|-------------------|--------------------------------|------------------------|
| Montag | 15.45 – 17.15 Uhr | Judomäuse (5-7 Jahre) | Pestalozzi-Schule |
| Dienstag | 18.00 – 19.30 Uhr | Kinder (7-12 Jahre) | Gymnasium Langenhagen |
| | 19.45 – 21.15 Uhr | Jugendliche & Erwachsene | |
| Donnerstag | 18.00 – 19.30 Uhr | Jugendliche (10-16 Jahre) | Gymnasium Langenhagen |
| | 19.45 – 21.15 Uhr | Jugendliche & Erwachsene | |
| Freitag | 15.45 – 17.15 Uhr | Kinder (7-10 Jahre) | Friedrich-Ebert-Schule |
| | 17.30 – 19.00 Uhr | Kinder (9-12 Jahre) | |
| | 19.00 – 21.00 Uhr | Jugendliche (12-16 Jahre) | |
| | | Prüfungsvorbereitung ab 4. Kyu | |

Klaudia Wahl / ☎ 0511 – 72 27 42 / ✉ KlaudiaWahl@vfb-langenhagen.de

| Karate | | | |
|---------------|-------------------|------------------------------------|-----------------------|
| Montag | 19.00 – 20.00 Uhr | Alle Altersgruppen | Hermann-Löns-Schule |
| | 20.00 – 21.30 Uhr | Koryû Uchinâdi (KU-Karate) | |
| Mittwoch | 18.00 – 19.00 Uhr | Anfänger Kinder & Jugendliche | Gymnasium Langenhagen |
| | 19.00 – 20.00 Uhr | Fortgeschrittene Kinder & Jugendl. | |
| | 20.00 – 21.30 Uhr | Jugendliche & Erwachsene | |
| Freitag | 20.00 – 21.30 Uhr | Jugendliche & Erwachsene | Hermann-Löns-Schule |

Dirk Staats / ☎ 0173 – 8919450 / ✉ DirkStaats@vfb-langenhagen.de

| Muay Thai & MMA | | | |
|----------------------------|-------------------|--------------------|------------------------|
| Mittwoch | 19.30 – 21.30 Uhr | Alle Altersgruppen | Adolf-Reichwein-Schule |
| Freitag | 19.00 – 22.00 Uhr | Alle Altersgruppen | |

Nico Herrmann / ☎ 0173 – 9971254 / ✉ NicoHerrmann@vfb-langenhagen.de

| Selbstverteidigung | | | |
|---------------------------|-------------------|----------------|------------------------|
| Montag | 20.00 – 21.45 Uhr | Kimaan | Friedrich-Ebert-Schule |
| Dienstag | 20.00 – 22.00 Uhr | Kimaan & Kamay | |
| Donnerstag | 17.00 – 18.30 Uhr | Kimaan Kinder | Gymnasium Langenhagen |
| Freitag | 18.00 – 19.30 Uhr | Kimaan Kinder | |
| | 19.30 – 21.30 Uhr | Kamay | |

Armin Besler / ☎ 0511 – 77 37 24 / ✉ ArminBesler@vfb-langenhagen.de

| Tai-Chi-Gong | | | |
|---------------------|-------------------|--------------------------|------------------------|
| Dienstag | 19.00 – 20.00 Uhr | Erwachsene | Friedrich-Ebert-Schule |
| Freitag | 19.45 – 21.15 Uhr | Jugendliche & Erwachsene | Friedrich-Ebert-Schule |

Ines Besler / ☎ 0511 – 77 37 24 / ✉ InesBesler@vfb-langenhagen.de

| VoViNam – Việt Võ Đạo | | | |
|------------------------------|-------------------|-----------------------------|------------------------|
| Dienstag | 19.00 – 21.00 Uhr | Jugendliche & Erwachsene | Adolf-Reichwein-Schule |
| Mittwoch | 16.00 – 17.30 Uhr | Kinder & Jugendliche | Adolf-Reichwein-Schule |
| | 18.00 – 19.30 Uhr | Jugendliche & Erwachsene | |
| Freitag | 19.00 – 22.00 Uhr | Kinder bis Erwachsene | IGS Langenhagen |
| Sonntag | 11.00 – 13.00 Uhr | Regelmäßiges Sondertraining | Friedrich-Ebert-Schule |

Daniel Gomolka / ☎ 0176 – 56754785 / ✉ DanielGomolka@vfb-langenhagen.de