


# Verein für Breitensport Langenhagen e. V.

Der familienfreundliche Verein für Hobby- und Freizeitsport

<b>Trainingszeiten</b>  <b>www.vfb-langenhagen.de</b>  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 – 14.00 Uhr	Regelmäßiges Sondertraining	Friedrich-Ebert-Schule

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