

# Verein für Breitensport Langenhagen e. V.

Der familienfreundliche Verein für Hobby- und Freizeitsport

<b>Trainingszeiten</b>  <b>www.vfb-langenhagen.de</b>  Stand Januar 2024	Aikido 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 – 19.45 Uhr	Iaido	
	20.00 – 21.30 Uhr	Erwachsene	
Sonntag	11.00 – 13.00 Uhr	YiQuan	

**Christiane Jansen** / ☎ 0511 7900800 / ✉ [Aikido@vfb-langenhagen.de](mailto:Aikido@vfb-langenhagen.de)

Judo			
Dienstag	16.15 – 17.45 Uhr	Judomäuse (5-7 Jahre)	Sporthalle Langenhagen
	18.00 – 19.30 Uhr	Kinder (7-11 Jahre)	
	19.45 – 21.15 Uhr	Jugendliche & Erwachsene (ab 16 J.)	
Donnerstag	18.00 – 19.30 Uhr	Jugendliche (11-16 Jahre)	Sporthalle Langenhagen
	19.45 – 21.15 Uhr	Jugendliche & Erwachsene (ab 16 J.)	
Freitag	15.45 – 17.15 Uhr	Judomäuse (5-7 Jahre)	Friedrich-Ebert-Schule
		Kinder (7-11 Jahre)	
	17.30 – 19.00 Uhr	Jugendliche (11-16 Jahre)	
	19.20 – 21.45 Uhr	Freies Training nach Absprache	

**Klaudia Wahl** / ☎ 0511 722742 / ✉ [KlaudiaWahl@vfb-langenhagen.de](mailto:KlaudiaWahl@vfb-langenhagen.de)

Karate			
Montag	18.00 – 19.00 Uhr	Kinder	Sporthalle Langenhagen
	19.00 – 20.00 Uhr	Jugendliche	
	19.00 – 21.00 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	
Freitag	19.00 – 20.30 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	IGS Langenhagen
Samstag		Training nach Absprache	„Alte Halle“ Gymnasium

**Dirk Staats** / ☎ 0173 8919450 / ✉ [DirkStaats@vfb-langenhagen.de](mailto: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](mailto:NicoHerrmann@vfb-langenhagen.de)

Selbstverteidigung			
Montag	20.00 – 21.30 Uhr	KIMAAN	Friedrich-Ebert-Schule
Dienstag	20.00 – 22.00 Uhr	KIMAAN & KAMAY	Friedrich-Ebert-Schule
Donnerstag	17.00 – 18.30 Uhr	KIMAAN Kinder	Friedrich-Ebert-Schule
Freitag	18.00 – 19.30 Uhr	KIMAAN Kinder	Sporthalle Langenhagen
	19.30 – 21.30 Uhr	KIMAAN & KAMAY	

**Armin Besler** / ☎ 0171 9321513 / ✉ [ArminBesler@vfb-langenhagen.de](mailto: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	

**Ines Besler** / ☎ 0511 773724 / ✉ [InesBesler@vfb-langenhagen.de](mailto:InesBesler@vfb-langenhagen.de)

VoViNam – Việt Võ Đạo			
Dienstag	19.00 – 20.30 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	Adolf-Reichwein-Schule
Mittwoch	17.30 – 18.30 Uhr	Kinder	Adolf-Reichwein-Schule
	18.30 – 19.30 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	
Sonntag	11.00 – 14.00 Uhr	Kinder, Jugendliche & Erwachsene	Friedrich-Ebert-Schule

**Daniel Gomolka** / ✉ [DanielGomolka@vfb-langenhagen.de](mailto:DanielGomolka@vfb-langenhagen.de)