


# Verein für Breitensport Langenhagen e. V.

Der familienfreundliche Verein für Hobby- und Freizeitsport

<b>Trainingszeiten</b>  <b>www.vfb-langenhagen.de</b>  Stand November 2020	Aikido Judo Karate Muay Thai & MMA Selbstverteidigung Tai-Chi-Gong VoViNam	
--	--	---

<b>Aikido</b>			
Montag	18.00 – 19.50 Uhr	Kinder & Jugendliche	Friedrich-Ebert-Schule
	20.10 – 21.30 Uhr	Erwachsene	
Donnerstag	18.40 – 19.50 Uhr	Iaido	
	20.10 – 21.30 Uhr	Erwachsene	
Sonntag	11.00 – 13.00 Uhr	YiQuan	

**Christiane Jansen / ☎ 0511 7900800 / ✉ Aikido@vfb-langenhagen.de**

<b>Judo</b>			
Montag	15.45 – 17.15 Uhr	Judomäuse (5-7 Jahre)	Gutzmann-Schule
Dienstag	18.00 – 19.20 Uhr	Kinder (7-12 Jahre)	Gymnasium Langenhagen
	19.50 – 21.15 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	
Donnerstag	18.00 – 19.20 Uhr	Jugendliche (10-16 Jahre)	Gymnasium Langenhagen
	19.50 – 21.15 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	
Freitag	15.40 – 17.00 Uhr	Kinder (7-10 Jahre)	Friedrich-Ebert-Schule
	17.30 – 19.00 Uhr	Kinder (9-12 Jahre)	
	19.30 – 21.30 Uhr	Jugendliche (12-16 Jahre)	
		Prüfungsvorbereitung ab 4. Kyu	

**Klaudia Wahl / ☎ 0511 722742 / ✉ KlaudiaWahl@vfb-langenhagen.de**

<b>Karate</b>			
Montag	20.10 – 21.20 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	Friedrich-Ebert-Schule
Mittwoch	18.00 – 18.50 Uhr	Anfänger Kinder & Jugendliche (6-10 Jahre)	Gymnasium Langenhagen
	19.10 – 20.00 Uhr	Anfänger Kinder & Jugendliche (11-18 Jahre)	
Freitag	19.00 – 21.00 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	IGS-Sporthalle
Samstag	10.00 – 13.00 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	Gymnasium Langenhagen

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

<b>Muay Thai &amp; MMA</b>			
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**

<b>Selbstverteidigung</b>			
Montag	20.00 – 21.30 Uhr	KIMAAN	Friedrich-Ebert-Schule
Dienstag	20.10 – 21.50 Uhr	KIMAAN & KAMAY	Friedrich-Ebert-Schule
Donnerstag	17.00 – 18.20 Uhr	KIMAAN Kinder	Friedrich-Ebert-Schule
Freitag	18.00 – 19.20 Uhr	KIMAAN Kinder	Gymnasium Langenhagen
	19.50 – 21.30 Uhr	KAMAY	
Samstag	11.00 – 13.00 Uhr		Friedrich-Ebert-Schule

**Armin Besler / ☎ 0511 773724 / ✉ ArminBesler@vfb-langenhagen.de**

<b>Tai-Chi-Gong</b>			
Dienstag	19.10 – 20.00 Uhr	Erwachsene	Friedrich-Ebert-Schule
Freitag	19.45 – 21.15 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	

**Ines Besler / ☎ 0511 773724 / ✉ InesBesler@vfb-langenhagen.de**

<b>VoViNam – Việt Võ Đạo</b>			
Dienstag	19.00 – 21.00 Uhr	Jugendliche & Erwachsene	Adolf-Reichwein-Schule
Mittwoch	17.30 – 19.00 Uhr	Kinder, Jugendliche & Erwachsene	Adolf-Reichwein-Schule
Sonntag	11.00 – 14.00 Uhr	Regelmäßiges Sondertraining	Friedrich-Ebert-Schule

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