

## Sportübersicht vom VfL 1877 Stadthagen e.V.

### Badminton

|                             |            |                   |                          |
|-----------------------------|------------|-------------------|--------------------------|
| Jugendliche u. Erwachsene   | Montag     | 20.00 - 22.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium |
| Jugendliche u. Erwachsene   | Donnerstag | 20.00 - 22.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium |
| Kinder u. Jugend ab 8 Jahre | Donnerstag | 18.00 - 20.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium |

### Basketball

|                      |            |                 |                               |
|----------------------|------------|-----------------|-------------------------------|
| Frauen 14 - 25 Jahre | Montag     | 18.30-20.30 Uhr | Sporthalle Hinter der Burg    |
| Frauen 14 - 25 Jahre | Donnerstag | 20.00-22.00 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |

### Dance-Motion

|                        |          |                   |                             |
|------------------------|----------|-------------------|-----------------------------|
| Erwachsene (40+)       | Montag   | 19.00 - 21.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| ab 6 Jahre             | Mittwoch | 18.00 - 19.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| ab 10 Jahre            | Mittwoch | 19.00 - 20.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Jugendl. u. Erwachsene | Mittwoch | 20.00 - 22.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |

### Feldenkrais (auch für Nichtmitglieder)

|                  |          |                   |                                  |
|------------------|----------|-------------------|----------------------------------|
| Feldenkrais-Kurs | Dienstag | 11.00 - 12.00 Uhr | Anmeldung nur über die           |
| Feldenkrais-Kurs | Dienstag | 12.15 - 13.15 Uhr | Geschäftsstelle, Tel. 05721/4422 |

### Fun Sport

|              |            |                   |                             |
|--------------|------------|-------------------|-----------------------------|
| 9 - 15 Jahre | Donnerstag | 18.30 - 20.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
|--------------|------------|-------------------|-----------------------------|

### Gymnastik

|                             |            |                   |                             |
|-----------------------------|------------|-------------------|-----------------------------|
| Fit ab 70                   | Montag     | 17.00 - 18.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium    |
| Fit ab 50                   | Montag     | 18.00 - 19.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium    |
| Bauch-Beine-Po              | Montag     | 19.00 - 20.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium    |
| Bauch-Beine-Po, Bodyworkout | Donnerstag | 18.00 - 19.30 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium    |
| funktionelle Gymnastik      | Montag     | 09.00 - 10.00 Uhr | Alte Polizei                |
| funktionelle Gymnastik      | Montag     | 10.00 - 11.00 Uhr | Alte Polizei                |
| funktionelle Gymnastik      | Montag     | 16.00 - 17.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| funktionelle Gymnastik      | Dienstag   | 18.00 - 19.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium    |
| funktionelle Gymnastik      | Dienstag   | 19.00 - 20.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium    |
| funktionelle Gymnastik      | Dienstag   | 20.00 - 21.00 Uhr | Alte Polizei                |
| funktionelle Gymnastik      | Donnerstag | 17.30 - 18.30 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Osteoporosegymnastik        | Montag     | 18.00 - 19.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Gymnastik im Wasser         | Donnerstag | 13.00 - 14.00 Uhr | Hallenbad Bad Nenndorf      |

### Handball

|                         |            |                   |                               |
|-------------------------|------------|-------------------|-------------------------------|
| 1. u. 2. Herren         | Mittwoch   | 19.30 - 21.30 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |
| 1. u. 2. Herren         | Freitag    | 18.00 - 20.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium      |
| 2. u. 1. Herren         | Montag     | 19.30 - 21.30 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |
| männl. C-Jugend *       | Donnerstag | 18.00 - 19:30 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |
| männl. C-Jugend *       | Freitag    | 18:30 - 20:30 Uhr | Grundschulhalle Sonnenbrink   |
| männl. D-Jugend *       | Freitag    | 16:15 - 17:45 Uhr | Sporthalle Sachsenhagen       |
| männl. /weibl. E-Jugend | Freitag    | 16:30 - 18:30 Uhr | Grundschulhalle Sonnenbrink   |

\*) Spielgemeinschaft mit dem MTV Auhagen

### Herz-/Kreislauftraining

|              |        |                   |                            |
|--------------|--------|-------------------|----------------------------|
| für Senioren | Montag | 18.30 - 20.00 Uhr | Sporthalle Hinter der Burg |
|--------------|--------|-------------------|----------------------------|

### Leichtathletik

|               |          |                   |                            |
|---------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 6 - 9 Jahre   | Dienstag | 16.00 - 17.00 Uhr | Sporthalle Hinter der Burg |
| 10 - 11 Jahre | Dienstag | 17.00 - 18.30 Uhr | Sporthalle Hinter der Burg |

### Progressive Muskelentspannung

|                             |        |                   |                             |
|-----------------------------|--------|-------------------|-----------------------------|
| Bitte eine Decke mitbringen | Montag | 17.00 - 18.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
|-----------------------------|--------|-------------------|-----------------------------|

### Radwandern im Sommerhalbjahr

|                           |            |                          |                                |
|---------------------------|------------|--------------------------|--------------------------------|
| gemütlich über die Felder | Donnerstag | Apr-Okt ab 16 Uhr        | Festplatz, Enzer Str.          |
| Strecken von 25 - 35 km   | Donnerstag | 29.03.- 31.05. 17.00 Uhr | Schulhof Grundschule Stadtturm |
|                           | Donnerstag | ab Juni ab 17.30 Uhr     | Schulhof Grundschule Stadtturm |

### Sportabzeichen (auch für Nichtmitglieder)

|                    |          |                   |             |
|--------------------|----------|-------------------|-------------|
| Mai bis Ende Sept. | Mo + Mi  | 18.00 - 20.00 Uhr | Jahnstadion |
| Oktober            | Mittwoch | 16.30 - 18.00 Uhr | Jahnstadion |

### Sport und Spiel

|                   |        |                   |                          |
|-------------------|--------|-------------------|--------------------------|
| Männersportgruppe | Montag | 20.00 - 22.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium |
|-------------------|--------|-------------------|--------------------------|

### Steeldart

|                     |          |                   |                              |
|---------------------|----------|-------------------|------------------------------|
| Jeder, 8 - 88 Jahre | Montag   | 18.00 - 21.00 Uhr | Bistro im Bahnhof Stadthagen |
| Jeder, 8 - 88 Jahre | Mittwoch | 19.00 - 22.00 Uhr | Bistro im Bahnhof Stadthagen |

### Step - Aerobic

|                           |          |                   |                               |
|---------------------------|----------|-------------------|-------------------------------|
| Anfänger                  | Montag   | 19.00 - 20.00 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |
| Grundkenntn. erforderlich | Mittwoch | 18.30 - 19.30 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |

### Tracour/Parcour und Freerunning

|             |          |                   |                          |
|-------------|----------|-------------------|--------------------------|
| ab 15 Jahre | Mittwoch | 20.00 - 22.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium |
|-------------|----------|-------------------|--------------------------|

### Trampolin

|                            |            |                   |                          |
|----------------------------|------------|-------------------|--------------------------|
| 7 - 11 Jahre               | Montag     | 17.00 - 18.30 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium |
| 12 - 19 Jahre              | Montag     | 18.30 - 20.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium |
| Fortgeschrittene           | Dienstag   | 18.00 - 20.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium |
| Anfänger u. Fortgeschritt. | Donnerstag | 18.00 - 20.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium |

### Turnen/Gerätturnen

|                       |            |                   |                             |
|-----------------------|------------|-------------------|-----------------------------|
| Eltern und Kind       | Dienstag   | 16.00 - 17.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Kinder 4 - 6 Jahre    | Mittwoch   | 16.00 - 17.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Kinder 7 - 10 Jahre   | Mittwoch   | 17.00 - 18.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Mädchen Gruppe 2 u. 3 | Dienstag   | 17.00 - 19.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Mädchen Gruppe 1      | Freitag    | 16.00 - 17.30 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Mädchen Gruppe 2      | Freitag    | 17.30 - 19.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Mädchen Gruppe 3      | Freitag    | 19.00 - 21.00 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |
| Jungen ab 6 Jahre     | Donnerstag | 16.00 - 17.30 Uhr | Halle Grundschule Stadtturm |

### Volleyball

|                        |            |                   |                               |
|------------------------|------------|-------------------|-------------------------------|
| 1. Damen               | Dienstag   | 18.00 - 20.00 Uhr | Sporthalle Ratsgymnasium      |
| 1. Damen               | Freitag    | 18.00 - 20.00 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |
| weibl. Jgd. + Anfänger | Freitag    | 18.00 - 20.00 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |
| Herren (Hobby)         | Donnerstag | 20.00 - 22.00 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |
| männl. Jgd./Herren     | Freitag    | 18.00 - 20.00 Uhr | Kreissporthalle Schachtstraße |

### Walking/Nordic Walking

|            |         |                   |                          |
|------------|---------|-------------------|--------------------------|
| Sommerzeit | Freitag | 18.00 - 19.00 Uhr | Jahnstadion (großes Tor) |
| Winterzeit | Freitag | 15.00 - 16.00 Uhr | Jahnstadion (großes Tor) |

### Zumba

|              |          |                   |                               |
|--------------|----------|-------------------|-------------------------------|
| Zumbafitness | Freitag  | 17.00 - 19.00 Uhr | Gymnastikraum Kreissporthalle |
| Zumbafitness | Mittwoch | 19.30 - 20.30 Uhr | Schachtstraße                 |