



# VfL Nürnberg e.V.

Neusalzer Straße 6, 90473 Nürnberg, Tel. 0911/890654, [www.vfl-nuernberg.de](http://www.vfl-nuernberg.de)

## Trainingspläne aller Abteilungen / Saison 2011/2012

<b>Budo Taijutsu</b>						
Trainer(-in)	Training	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Sonntag
N. Gheri/ E. Wasinger S. Hofmann	<b>Ninja AcrobaKids</b> (10 – 14 Jahre)	18.00-19.30 Julius-Leber-Str. 108				
D. Baumann / A. Wasinger / M. Ott	<b>Ninja AcrobaKids</b> (7 – 10 Jahre)		17.00-18.30 VfL-Halle			
D. Gheri	<b>Budo Taijutsu</b> Basistraining		18.30-20.00 VfL-Halle			
D. Gheri	<b>Budo Taijutsu</b> Waffen-/Thementraining  Im Sommer Außentraining im Freien! (20.00-21.30 Uhr)		20.30-22.00 Julius-Leber-Str. 108 oder Sportplatz VfL, Wald Langwasser Süd, Park Breslauer Straße			
D. Gheri	<b>Budo Taijutsu</b> Fortgeschrittenen-Training				20.00-22.00 VfL-Halle	
D. Gheri	<b>Budo Taijutsu</b> Gemischt – Training für alle					9.30-12.45 VfL-Halle

## Badminton (Freizeitgruppen)

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>
		Adalbert-Stifter-Schule 20.00 – 22.00		Adalbert-Stifter-Schule 18.00-20.00

## Fußball

Zeit	Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Zeit	Mannschaft	Trainer	Telefon
	Platz	B-Platz	KuRa	KF	B-Platz	KuRa	KF	B-Platz	KuRa	KF	B-Platz	KuRa	KF	B-Platz	KuRa				
13.00-14.00																13.00-14.00	A-Jgd.(U19)	Fritz Ludwig	0157-74346516
14.00-15.00																14.00-15.00	B-Jgd.(U17)	Boris Karpiłoweki	0176-20935590
15.00-15.30																15.00-15.30	C1-Jgd.(U15)	Roland Kuhlmann	0160-90723547
15.30-16.00	ZBV	ZBV		ZBV			ZBV	ZBV		ZBV	ZBV		G1	ZBV	15.30-16.00	C2-Jgd.(U14)	Ralf Lanzl	0176-6270575	
16.00-16.30	ZBV	ZBV		E3			ZBV	ZBV		F3/			G1	ZBV	16.00-16.30	D1-Jgd.(U13)	Markus Philipp	0911-861874	
16.30-17.00	/F3	E2/E4		E3/			ZBV	F1/F2		F3/			E3	F1/F2	16.30-17.00	D2-Jgd.(U12)	Michael Reichel	0151140030309	
17.00-17.30	/F3	E2/E4		E3//E1			E2/E4	F1/F2		F3			E3	F1/F2	17.00-17.30	D3-Jgd.(U13)	Alexander Schwarz		
17.30-18.00	/F3	E2/E4		D2/E1	D1/D3		E2/E4	F1/F2		C2/D2	C1/E1		E3	F1/F2	17.30-18.00	E1-Jgd.(U11)	Alex Heldt	0179-2260229	
18.00-18.30	C1	C2		D2 E1	D1/D3		E2/E4	B		C2/D2	C1/E1		B	D3/D1	17.30-18.00	E2-Jgd.(U11)	Eckart Seyfarth	0911-4719844	
18.30-19.00	C1	C2		D3	D1/D3		B			C2/D2	C1/E1		B	D3/D1	18.00-18.30	E3-Jgd.(U10)	Heinz Seidler	0911-9837494	
19.00-19.30	C1	C2		VfL 1	VfL 2		AH	B		VfL 2	VfL 1		B	D3/D1	18.30-19.00	E4-Jgd.(U10)	Markus Erhardt	0157/87014691	
19.30-20.00	A	ZBV		VfL 1	VfL 2		AH	A		VfL 2	VfL 1		VfL 3-G	VfL 4	19.00-19.30	F1-Jgd.(U9)	Sven Lünke	0175-2925016	
20.00-20.30	A	ZBV		VfL 1	VfL 2		AH	A		VfL 2	VfL 1		VfL 3-G	VfL 4	19.30-20.00	F1-Jgd.(U8)	Ralf Weglehner	0172/8285685	
20.30-21.00	A	ZBV		VfL 1	VfL 2		Germes	A		VfL 2	VfL 1		VfL 3-G	VfL 4	20.00-20.30	F2-Jgd.(U8)	Stefan Wölfel	0175-4402722	
21.00-21.30		ZBV		ZBV	ZBV		Germes	ZBV		ZBV	ZBV		VfL 3-G	VfL 4	20.30-21.00	F3-Jgd.(U8)	Antonio Fantozzi	0152-04738280	
															21.00-21.30	G-Jgd.(U7)			

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Abteilungsleiter	Willi Windirsch		0171-3184399			<a href="mailto:wwindirsch@t-online.de">wwindirsch@t-online.de</a>								
stellv. Abteilungsleiter	Ingo Ranzenbacher		0170-4904818			<a href="mailto:iranznbacher@men.com">iranznbacher@men.com</a>								
Jugendleiter	Matthias Hoffmann		01578-5942269			<a href="mailto:hoffmann_matthiac@t-oon.de">hoffmann_matthiac@t-oon.de</a>								
Koordination Kleinfeld	Eckart Seyfarth		0911-4719844			<a href="mailto:eseyfarth@web.de">eseyfarth@web.de</a>								
VfL Geschäftsstelle	Christine Förster		0911-890654			<a href="mailto:info@vfl-nuernberg.de">info@vfl-nuernberg.de</a>			<a href="http://www.vfl-nuernberg.com">www.vfl-nuernberg.com</a>					
Platzwart: Michl Koltzenburg 0911-806699			Vereinsheim: Gino Soragna 0911-805550						<a href="http://www.vfl-nuernberg.de">www.vfl-nuernberg.de</a>					

<b>Kegeln</b>						
Zeit	Montag		Zeit	Donnerstag		
19.00-23.00	VfL-Kegelbahnen Salzbrunner Straße		18.00-23.00	VfL-Kegelbahnen Salzbrunner Straße		

<b>KENSHOKAN (Karate + Aikido)</b>							
Training	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
10.00 – 11.00 <i>VfL – Halle</i>							Kinder, Anfänger und Weißgurte
11.00 – 12.00 <i>VfL – Halle</i>							Kinder, Fortgeschr. bis Orangegurt
12.00 – 13.00 <i>VfL – Halle</i>							Kinder, Fortgeschr. ab Grüngurt
18.00 – 19.00			<b>Kinder-Karate</b> ab 12 J. bzw. 7. Kyu <i>VfL-Halle</i>	Einführungskurs Anfänger <b>Karate Ü 35</b> <i>Glogauer Schule gr. Halle</i>	ab 18.30 <b>Iaido</b>  Salzbrunner Schule	<b>Karate</b> Breitentraining  <i>VfL-Halle</i>	
19.00 – 19.30		<b>Aikido</b> Anfänger <i>VfL-Halle</i>	Prüfungsvorbereitung <i>VfL-Halle</i>				
19.30 – 20.00	<b>Karate</b>  Kumite for All <i>Salzbrunner Schüler</i>	<b>Aikido</b>  <i>VfL-Halle</i>	<b>Karate</b> Kata-Bunkai Oberstufe  <i>VfL-Halle</i>	<b>Trad. Karate</b> Unter-/Mittelst. (bis 4. Kyu)  <i>VfL-Halle</i>	<b>Kata Bunkai</b> <b>Oyo</b> <b>Kyusho-Jitsu</b>  <i>Glogauer Schule.</i>	<b>Aikido</b>  <i>Salz- brunner- Schule</i>	<b>Karate</b> Freies Training  <i>VfL-Halle</i>
20.00 – 20.30							
20.30 – 21.00							
21.00 – 21.30							
21.30 – 22.15	<b>Aikido</b> (Fortgeschrittene) <i>VfL-Halle</i>						

Ferien: siehe unter [www.kenshokan.de](http://www.kenshokan.de) „Ferientrainingsplan“

<b>Koronarsport</b>		
Mittwoch	Freitag	
VfL-Halle (Salzbrunner Straße 38)	Scharrer Gymnasium	Glogauer Str. 31 - Schulturnhalle
14.00 – 15.00: Übungsgruppe 1		17.00 – 18.00: Nachsorgegruppe
15.30 – 16.30: Übungsgruppe 2	18.30 – 19.30: Trainingsgruppen 1 und 2	18.30 – 19.30: Übungsgruppe und Trainingsgruppe

<b>Leichtathletik</b>				
Trainer(-in)	Training	Dienstag	Donnerstag	Samstag
H. Galster	<b>Schüler</b> 7 – 11 Jahr	16.30-17.45 Salzbrunner Schule, gr. Halle		<b>Jugend</b>  10.30-12.00 Waldlauftraining  Liegnitzer Straße (J. Bodach)
J. Bodach/ T. Hopp	<b>Jugendliche</b> 12 - 25 Jahre	17.30- 19.45 Salzbrunner Schule, gr. Halle	17.30-19.45 Salzbrunner Schule, gr. Halle	
M. Aronica/ H. Galster	<b>Senioren</b>	18.00-19.30 Salzbrunner Schule, kl. Halle		
<b>Obige Trainingszeiten gelten vom 1. Oktober 11 – 31. März 12 (Winterhalbjahr)!</b>				


<b>Ski ☺ Wandern ☺ Fitness</b>				
Trainer(-in)	Training	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
I. Dietz (Anmeldung erforderlich!)	<b>Nordic Walking</b> (ganzjährige Kurse)			9.00 – 10.30 (Treffpunkt: Georg-Ledebour-Schule)
W. Thielsch	<b>Nordic Walking</b> (April – September)	9.00 – 10.30 Uhr (Treffpunkt: Georg-Ledebour-Schule)		
I. Dietz u.a.	<b>Ski-Power-Fitness- Gymnastik</b> (Oktober - März)		18.30-20.00 Georg-Ledebour-Schule	

<b>Schwimmen</b>											
Zeit	Montag		Dienstag	Mittwoch		Donnerstag	Freitag		Zeit	Samstag	
14.00-14.30					*) 1 NSB						
14.30-15.00				*) 1 Jugend							
15.00-16.00		*) 2 Jugend	Wasser-Gymnastik	*) 6 Jugend	*) 1 NSB			ab 15.45: Fördergruppe + Masters + Breitensport	08.00-08.30	Masters + Technik	
16.00-16.30		*) 2 Masters	*) 2 Jugend	*) 4 Jugend	*) 1 NSB Wasser-gym.	*) 2 Jugend			08.30-09.00		
16.30-17.00	*)2/3								09.00-09.30		
17.00-17.30	Wasser-gym-								09.30-10.00	*) 2 Jugend	
17.30-18.00							Kurse		Kurse	10.00-10.30	
18.00-18.30	Förder-gruppe	Förder-gruppe	ab 18.45: Masters + *) 2 Masters		Breitensport + Wasser-gymnastik + Masters	Breitensport			ab 9.30 Lauftraining		
18.30-19.00							+ Masters			<b>Zeit</b>	<b>Samstag</b>
19.00-19.30	*) 2								*) 1 Triathlon	17.00 - 18.00	Aquafitness
19.30-20.00	Triathlon										
20.00-21.30	Masters						*) 4 Masters				
21.30-22.00											
* zusätzliche Schwimmbahnen, die vom DJK übernommen wurden											

<b>Tauchen</b>		
Montag	Mittwoch	Donnerstag
20.30 – 21.45: Südstadtbad, Allersberger Straße	19.30 – 22.00: Schwimmbad Altenfurt	20.00 – 21.30: Südstadtbad, Allersberger Straße

<b>Tennis</b>						
Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Alle Plätze können während der Sommersaison täglich den ganzen Tag bespielt werden!						

## Turnen: Kinder-Sportstunden

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
Mutter-Eltern-Großeltern-Kind-Stunde	VfL-Halle 9.15 – 10.00 Uhr			
Kinderturnen	Salzbrunner-Schule 17.00 – 18.00 Uhr	Adalbert-Stifter-Schule 17.00 – 17.45 Uhr	Zugspitz-Schule 17.00 – 18.00 Uhr	
Jungenturnen ab 6 Jahre			Zugspitz-Schule 17.00 – 18.15 Uhr	
Mädchenturnen ab 6 Jahre			Zugspitz-Schule 18.00 – 19.00 Uhr	
Mädchen - Ball sportgruppe ab 12 Jahre			Zugspitz-Schule 19.00 – 20.00 Uhr	

## Turnen und Gymnastik: Erwachsene

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Senioren gymnastik	Pfarrheim z. Guten Hirten 10.00 – 11.30			
Senioren gymnastik „70 Plus“			VfL-Halle: 9.00 – 10.00	
Gymnastik und Fitness „50 Plus“		VfL-Halle: 11.00 – 12.30		
Rückengymnastik Gesundheitsgym. mit/ohne Handgeräte		A.-Stifter-Schule (2) 18.00–19.00	VfL-Halle 10.00 – 11.00	
Präventionsgymnastik für jedes Alter				VfL-Halle: 18.00 – 19.00
Body & Mind (Ganzheitl. Fitness für Männer und Frauen)				VfL-Halle 19.00 – 20.00
Fitness-Gymnastik (Männer und Frauen)	VfL-Halle 17.00 – 18.00		VfL-Halle: 11.00 – 12.00	
			Zugspitz-Schule 18.15 – 19.00	
Power-Gymnastik für junge und aktive Frauen				VfL-Halle 17.00 – 18.00

<b>Damen-Gymnastik</b>	VfL-Halle, 10.15 – 11.00	Glogauer Schule, 19.00 – 20.00	Zugspitz-Schule, 19.00–20.00	
<b>Bauch – Beine – Po</b> (nur für Frauen)		Glogauer Schule 18.00 – 19.00		
<b>Fitness-Stunde nur für „Frauen“</b>		VfL-Halle: 9.30 – 10.30		
<b>Gymnastik Allg.</b>		A-Stifter-Schule (1)18.00-19.30		
<b>Gymnastik für Frauen u. Männer</b>		VfL-Halle: 8.30 – 9.30		
<b>Aerobic</b> (Herbst und Frühjahr) (Nur nach Anmeldung: Tel. 696534)		Georg-Ledebour-Schule 18.30 – 20.00		
<b>Step-Aerobic</b> (Herbst und Frühjahr) (Nur nach Anmeldung: Tel. 696534)	VfL-Halle 18.00 – 19.00			

<b>Triathlon</b>						
	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
Laufen und Rad fahren nach Vereinbarung!	Langwasser-Bad: 19.40-20.40 (Freies Schwimmen)	Norikus: Lauftraining nach Absprache: 18.00	Langwasser-Bad: 19.40-21.30 (Schwimmen) –Technik / Kondition–	Langwasser-Bad: 19.20-21.30 (Schwimmen) – Fortgeschrittenes Training –	nach Vereinbarung 3-4 Stunden Rad fahren, unterschiedliche Treffpunkte.	Clubbad / Valznerweierstrasse: 9:00 Uhr langer Lauf

<b>Volleyball (Training in der Georg-Ledebour-Schule)</b>									
<b>Montag</b>		<b>Dienstag</b>		<b>Mittwoch</b>		<b>Donnerstag</b>		<b>Freitag</b>	
		<b>D1</b> 20.00 – 22.00 Altenfurter Halle				<b>D1</b> 20.00 – 22.00 Altenfurter Halle		<b>D2</b> 20.00 – 22.00 Altenfurter Halle	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2		<b>Zeit</b>
A-Jugend	B-Jugend								17.30-18.00
A-Jugend	B-Jugend	H2	H3			H2	A-Jugend		18.00-19.00
A-Jugend	B-Jugend	H2	H3			H2	A-Jugend		19.00-20.00
D4	Wühlmäuse	D2	D3	D1	H1	D3	D4		20.00-21.00

D4	Wühlmäuse	D2	D3	D1	H1	D3	D4		21.00-22.00
				Wühlmäuse – 20.00-22.00 Stadion-Halle					



## VfL Nürnberg e.V.

### Ihre Ansprechpartner und –partnerinnen:

<b>Budo Taijutsu:</b> Dino Gheri, Tel. 0911-6996984	<b>Schwimmen:</b> Rolf Prötzel, 09129-27212
<b>Fußball:</b> Willi Windirsch, Tel. 0911-864472	<b>Ski*Wandern*Fitness:</b> Norbert Dietz (kommissarisch), 0911-637513
<b>Karate:</b> Erich Bilska, Tel. 09128-13282	<b>Tauchen:</b> Sieglinde Lang, Tel. <a href="tel:091199967066">0911/99967066</a>
<b>Kegeln:</b> Bernhard Reiser, Tel. 0911-863782	<b>Tennis:</b> Eberhard Zimmer, Tel. 0911-804210
<b>Koronar-Gruppe:</b> Klaus Reiser, Tel. 0911-4611835	<b>Triathlon:</b> Robert Kellermann, 0173-3519438
<b>Leichtathletik:</b> Jürgen Bodach, Tel. 09129-288922	<b>Turnen und Gymnastik:</b> N.N. (Info unter 0911-890654)
<b>Schach:</b> N.N. (Info unter 0911-890654)	<b>Volleyball:</b> Enrico Vogel, Tel. 0911-6262127

<b>I. Vorsitzender: Ralf Ackmann</b> Tel.: 0911-9898-100 E-Mail: <a href="mailto:ra-ackmann@vfl-nuernberg.de">ra-ackmann@vfl-nuernberg.de</a>	<b>Stellv. Vorsitzende:</b> Ingeborg Dietz Tel. 0911-637513 E-Mail: <a href="mailto:dietz.ingeborg@vfl-nuernberg.de">dietz.ingeborg@vfl-nuernberg.de</a>	<b>Stellv. Vorsitzender:</b> Heinz Seidler-Kniffka Tel.: 0911-9837495 E-Mail: <a href="mailto:heinz@vfl-nuernberg.com">heinz@vfl-nuernberg.com</a>
<b>Finanzvorstand:</b> Jürgen Förster Tel.: 0173-9641410 E-Mail: <a href="mailto:j_foerster@vfl-nuernberg.de">j_foerster@vfl-nuernberg.de</a>	<b>Öffentlichkeitsreferent:</b> Diethard Warm Tel.: 0911-899729 E-Mail: <a href="mailto:presse@vfl-nuernberg.de">presse@vfl-nuernberg.de</a>	<b>Schriftführerin:</b> Doris Rottner Tel.: 0911-9880610 E-Mail: <a href="mailto:dodow@vfl-nuernberg.de">dodow@vfl-nuernberg.de</a>
<b>Geschäftsstelle des VfL:</b> <b>N.N.</b> Neusalzer Straße 6, 90473 Nürnberg Tel.: 0911-890654 // FAX 0911-8156295 E-Mail: <a href="mailto:info@vfl-nuernberg.de">info@vfl-nuernberg.de</a> Internet: <a href="http://www.vfl-nuernberg.de">www.vfl-nuernberg.de</a>	<b>Öffnungszeiten:</b> Dienstag: 9.00 - 14.00 Uhr Mittwoch: 9.00 - 14.00 Uhr Donnerstag: 12.30 - 18.30 Uhr	<b>Sportzentrum/ Platzwart:</b> <b>Markus Ehrhard</b> , Salzbrunner Straße 40, 90473 Nürnberg, Tel. 0911-806699
		Verleger: VfL Nuernberg e.V. Druck: Meuer Redaktion: Ingeborg Dietz

(Änderungen vorbehalten – Aktuelle Informationen unter [www.vfl-nuernberg.de](http://www.vfl-nuernberg.de))