

**Sportangebote vom VfL Kloster Oesede e.V.**

**Fitness**

Fit am Morgen	Montag	09:15 - 10:15	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Nordic-Walking	Montag	10:20 - 11:45	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Step-Aerobic	Montag	19:00 - 19:45	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Fit und Stark	Dienstag	18:00 - 18:45	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Männer-Fitness	Dienstag	19:45 - 20:45	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Bauch-Beine-Po	Dienstag	20:45 - 21:45	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Yoga *1	Mittwoch	18:15 - 19:30	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Fit in den Abend	Mittwoch	19:30 - 20:30	Uhr Sporthalle Kl.
Aerobic	Donnerstag	19:00 - 20:00	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Zumba	Donnerstag	20:00 - 21:00	Uhr Sporthalle Kl. Sp.

\*1 Mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnetes Sportangebot

**Funktionstraining**

Funktionstraining *2	Mittwoch	17:15 - 18:15	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
----------------------	----------	---------------	------------------------

\*2 Funktionstraining mit ärztlicher Verordnung, keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich (weitere Reha-Kurse sind in Planung)

**Fußball Herren**

4. Herren	Montag	19:00 - 20:30	Uhr Ku-Ra Platz
1. Herren	Dienstag	19:15 - 20:45	Uhr Ku-Ra Platz
2. Herren	Dienstag	19:30 - 21:15	Uhr Ku-Ra Platz
3. Herren	Mittwoch	19:30 - 21:00	Uhr Ku-Ra Platz
4. Herren	Mittwoch	20:00 - 21:30	Uhr Ku-Ra Platz
1. Herren	Donnerstag	19:15 - 20:45	Uhr Ku-Ra Platz
alte Herren	Donnerstag	19:30 - 21:00	Uhr Ku-Ra Platz
2. Herren	Freitag	18:00 - 19:45	Uhr Ku-Ra Platz
3. Herren	Freitag	18:00 - 19:30	Uhr Ku-Ra Platz

**Fußball Jugend**

F3-Jugend	Montag	15:30 - 17:00	Uhr Platz Haderberg
F1-Jugend	Montag	16:00 - 17:30	Uhr Platz Haderberg
D2-Jugend	Montag	16:30 - 18:00	Uhr Ku-Ra Platz
E1-Jugend	Montag	17:00 - 18:30	Uhr Platz Haderberg
F2-Jugend	Montag	17:00 - 18:30	Uhr Ku-Ra Platz
C1-Jugend	Montag	18:30 - 20:00	Uhr Ku-Ra Platz
A1-Jugend	Montag	19:00 - 20:30	Uhr Ku-Ra Platz
Bambini	Dienstag	16:15 - 17:45	Uhr Ku-Ra Platz
G1-Jugend	Dienstag	16:15 - 17:45	Uhr Ku-Ra Platz
C-Mädchen	Dienstag	16:45 - 18:30	Uhr Platz Haderberg
D-Mädchen	Dienstag	16:45 - 18:30	Uhr Platz Haderberg
B1-Jugend	Dienstag	17:45 - 19:15	Uhr Ku-Ra Platz
B2-Jugend	Dienstag	18:00 - 19:30	Uhr Ku-Ra Platz
Bambini	Mittwoch	15:15 - 16:15	Uhr Ku-Ra Platz
E2-Jugend	Mittwoch	16:00 - 17:30	Uhr Platz Haderberg
E3-Jugend	Mittwoch	16:00 - 17:30	Uhr Platz Haderberg
F3-Jugend	Mittwoch	16:00 - 17:30	Uhr Ku-Ra Platz
E1-Jugend	Mittwoch	17:00 - 18:30	Uhr Ku-Ra Platz
D1-Jugend	Mittwoch	17:30 - 19:00	Uhr Ku-Ra Platz
A1-Jugend	Mittwoch	18:30 - 20:00	Uhr Ku-Ra Platz
F1-Jugend	Donnerstag	16:00 - 17:30	Uhr Platz Haderberg
F2-Jugend	Donnerstag	16:15 - 17:45	Uhr Ku-Ra Platz
F3-Jugend	Donnerstag	16:15 - 17:45	Uhr Ku-Ra Platz
D2-Jugend	Donnerstag	16:30 - 18:00	Uhr Platz Haderberg
C-Mädchen	Donnerstag	16:30 - 18:00	Uhr Ku-Ra Platz
D-Mädchen	Donnerstag	16:30 - 18:00	Uhr Ku-Ra Platz
C-Mädchen	Donnerstag	17:30 - 19:00	Uhr Platz Haderberg
D-Mädchen	Donnerstag	17:30 - 19:00	Uhr Platz Haderberg
B1-Jugend	Donnerstag	17:45 - 19:15	Uhr Ku-Ra Platz
B2-Jugend	Donnerstag	18:00 - 19:30	Uhr Platz Haderberg
C1-Jugend	Donnerstag	18:00 - 19:30	Uhr Ku-Ra Platz
D1-Jugend	Freitag	16:00 - 17:15	Uhr Ku-Ra Platz
E2-Jugend	Freitag	16:00 - 17:15	Uhr Platz Haderberg
E3-Jugend	Freitag	16:30 - 18:00	Uhr Platz Haderberg

## Gesundheitssport

Fit am Morgen	Montag	09:00 - 10:00	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Nordic-Walking	Montag	10:10 - 11:30	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Judo Psychomotorik *2	Dienstag	15:00 - 15:45	Uhr Sporthalle Kl.
Funktionstraining *2	Dienstag	18:00 - 18:30	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Reha-Sport	Dienstag	18:30 - 19:30	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Männer-Fitness	Dienstag	19:30 - 20:30	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Rücken-Fitness *1	Mittwoch	17:15 - 18:15	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Yoga *1	Mittwoch	18:15 - 19:15	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Fit in den Abend	Mittwoch	19:30 - 20:30	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Aerobic	Donnerstag	19:00 - 20:00	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Zumba	Donnerstag	20:00 - 21:00	Uhr Sporthalle Kl. Sp.

\*1 Mit dem Pluspunkt Gesundheit ausgezeichnetes Sportangebot

\*2 Funktionstraining mit ärztlicher Verordnung, keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich  
(weitere Reha-Kurse sind in Planung)

## Judo

Judo Psychomotorik *2	Dienstag	15:00 - 15:45	Uhr Sporthalle Kl.
Anfänger und Fortge. Ab 6 J.	Dienstag	15:45 - 16:45	Uhr Sporthalle Kl.
Anfänger und Fortge. Ab 10 J.	Dienstag	17:30 - 18:00	Uhr Sporthalle Kl.
Anfänger und Fortge. Ab 6 J.	Mittwoch	14:30 - 15:30	Uhr Sporthalle Kl.
Randori und Kampfspiele	Mittwoch	15:30 - 15:45	Uhr Sporthalle Kl.
Prüfungsvorbereitung ab 7. Kyu	Mittwoch	15:45 - 16:00	Uhr Sporthalle Kl.
Anfänger und Fortge. Ab 10 J.	Mittwoch	16:00 - 17:00	Uhr Sporthalle Kl.

## Laufsport

Lauftreff	Montag	18:30 - 20:00	Uhr an der Sporthalle Kl.
Lauftraining	Mittwoch	18:30 - 20:00	Uhr an der Sporthalle Kl.

## Leichtathletik

Leichtathletik 8 -11 Jahre	Montag	16:00 - 17:00	Uhr Sporthalle Mi Schule
Leichtathletik ab 12 Jahren	Montag	17:00 - 18:00	Uhr Sporthalle Mi Schule
Leichtathletik ab 6 Jahren	Dienstag	18:00 - 19:00	Uhr Sporthalle Ma Schule
Leichtathletik 8 -11 Jahre	Mittwoch	15:00 - 16:30	Uhr Sporthalle „A W“
Leichtathletik ab 12 Jahren	Mittwoch	16:30 - 18:00	Uhr Sporthalle „A W“
Leichtathletik ab 8 Jahren	Freitag	15:00 - 16:30	Uhr Sportplatz Rehlberg

In den Sommermonaten wird überwiegend auf dem Sportplatz Rehlberg trainiert

## Radsport

Trainingsausfahrt	Donnerstag	17:30 - 20:00	Uhr Marktplatz in Kl.
-------------------	------------	---------------	-----------------------

## Reha-Sport

Reha-Sport *2	Montag	08:30 - 09:15	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Reha-Sport *2	Dienstag	18:45 - 19:45	Uhr Sporthalle Kl. Sp.

\*2 Rehabilitationssport mit ärztlicher Verordnung, keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich  
(weitere Reha-Kurse sind in Planung)

## Schwimmen

Schwimmen im Panoramabad	Dienstag	06:00 - 21:00	Uhr Panoramabad
--------------------------	----------	---------------	-----------------

## Senioren

Senioren-sport	Dienstag	18:00 - 20:00	Uhr Sporthalle Kl.
Senioren-sport	Dienstag	20:00 - 22:00	Uhr Sporthalle Kl.

Wanderung nach Licher	18.3.2015		
Tagesfahrt nach Emsbüren	15.4.2015		
Reibekuchenessen	20.3.2015	17:00	Uhr Vereinsheim
4 Tagesfahrt nach Diebach	04.6 - 07.6.2015		
Frühstück im Vereinsheim	15.7.2015	09:00	Uhr Vereinsheim
Grillen am Vereinsheim	19.8.2015	17:00	Uhr Vereinsheim
Tagesfahrt nach Barßel-Saterland	2.9.2015		
Wanderung nach Plogmann	23.9.2015		
Abschlussfeier (Oktoberfest)	14.10.2015	15:00	Vereinsheim

## Sportabzeichen

16.6.2015	Dienstag	18:00	Uhr Ku-Ra Platz
23.6.2015	Dienstag	18:00	Uhr Ku-Ra Platz
30.6.2015	Dienstag	18:00	Uhr Ku-Ra Platz
14.7.2015	Dienstag	18:00	Uhr Ku-Ra Platz
21.7.2015	Dienstag	18:00	Uhr Ku-Ra Platz
15.9.2015	Dienstag	18:00	Uhr Ku-Ra Platz
22.9.2015	Dienstag	18:00	Uhr Ku-Ra Platz

## Tennis

Training	Dienstag	14:00 - 18:00	Uhr Tennisplatz
Training	Mittwoch	14:00 - 18:00	Uhr Tennisplatz
Training	Donnerstag	14:00 - 18:00	Uhr Tennisplatz
Training	Freitag	14:00 - 18:00	Uhr Tennisplatz

## Tanzen

Kindertanzen 8-9 Jahren	Montag	15:15 - 16:00	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Tanz dich Fit	Montag	18:00 - 19:00	Uhr Sporthalle Kl.
Kindertanzen 3,5-4 Jahren	Dienstag	15:15 - 15:45	Uhr Sporthalle Kl. Sp.
Kindertanzen 5-7 Jahren	Dienstag	15:45 - 16:30	Uhr Sporthalle Kl. Sp.

## Tischtennis

Leistungstraining Schüler/Jugend Herren	Montag	17:00 - 19:00	Uhr Sporthalle Kl.
	Montag	19:00 - 22:00	Uhr Sporthalle Kl.
Training und Punktspiele	Donnerstag	17:00 - 19:00	Uhr Sporthalle Kl.
Training und Punktspiele	Freitag	17:15 - 19:00	Uhr Sporthalle Kl.
Training und Punktspiele	Freitag	19:00 - 22:00	Uhr Sporthalle Kl.
Anfängertraining	Samstag	11:00 - 13:00	Uhr Sporthalle Kl.
Punktspiele Herren	Samstag	13:00	Uhr Sporthalle Kl.

## Trampolin

Trampolin ab 5 Jahren	Dienstag	14:15 - 15:00	Uhr Sporthalle Kl.
Trampolin ab 8 Jahren	Dienstag	16:45 - 17:30	Uhr Sporthalle Kl.

## Turnen

Eltern und Kind Turnen ab ca. 1 J	Donnerstag	09:30 - 10:30	Uhr Sporthalle z WB
Laufen, Springen, Werfen ab 4 J	Donnerstag	16:00 - 17:00	Uhr Sporthalle z WB
Laufen, Springen, Werfen ab 8 J	Donnerstag	17:00 - 18:00	Uhr Sporthalle z WB

Kinderturnen 5-6 Jahren	Freitag	14:00 - 14:45	Uhr Sporthalle Kl.
Kinderturnen 4 Jahren	Freitag	14:45 - 15:30	Uhr Sporthalle Kl.
Kinderturnen 3 Jahren	Freitag	15:30 - 16:15	Uhr Sporthalle Kl.
Kinderturnen 5 Jahren	Freitag	16:15 - 17:15	Uhr Sporthalle Kl.

## Volleyball

E-Jugend	Montag	17:00 - 18:30	Uhr Sporthalle z WB
C-Jugend	Montag	17:30 - 19:00	Uhr Sporthalle z WB
3. Damen	Montag	18:30 - 20:00	Uhr Sporthalle z WB
2. Damen	Mittwoch	18:30 - 20:00	Uhr Sporthalle z WB
1. Damen	Mittwoch	19:30 - 21:00	Uhr Sporthalle z WB
Hobby U30	Mittwoch	19:30 - 21:00	Uhr Sporthalle z WB

E-Jugend	Freitag	16:00 - 17:30	Uhr Sporthalle z WB
C-Jugend	Freitag	16:00 - 17:30	Uhr Sporthalle z WB
2. Damen	Freitag	17:30 - 19:00	Uhr Sporthalle z WB
3. Damen	Freitag	17:30 - 19:00	Uhr Sporthalle z WB
1. Damen	Freitag	19:00 - 20:30	Uhr Sporthalle z WB
Hobby Ü30	Freitag	20:00 - 22:00	Uhr Sporthalle z WB

## Wandern

Wanderung nach Licher	18.3.2015	
Tagesfahrt nach Emsbüren	15.4.2015	
Reibekuchenessen	20.3.2015	17:00 Uhr Vereinsheim
4 Tagesfahrt nach Diebach	04.6 - 07.6.2015	
Frühstück im Vereinsheim	15.7.2015	09:00 Uhr Vereinsheim
Grillen am Vereinsheim	19.8.2015	17:00 Uhr Vereinsheim
Tagesfahrt nach Barßel-Saterland	2.9.2015	
Wanderung nach Plogmann	23.9.2015	
Abschlussfeier (Oktoberfest)	14.10.2015	15:00 Vereinsheim

## VfL Kloster Oesede e.V.

Am Markt 15  
49124 Georgsmarienhütte

Telefon: 05401-44667  
Telefax: 05401-367726  
[info@vfl-kloster-oesede.de](mailto:info@vfl-kloster-oesede.de)



Stand: 07.11.2015