VfL Nürnberg e.V.

Salzbrunner Straße 38, 90473 Nürnberg, Tel. 0911/890654, www.vfl-nuernberg.de

Trainingspläne aller Abteilungen – Saison 2025/2026

(Stand: November 2025/ Änderungen vorbehalten!)

Budo Taijutsu

Montag	18:30 Uhr - 20:00 Uhr	Jeweils im Semester	Turnhalle an der Erziehungswissenschafl. Fakultät Nürnberg	Bujinkan – Hochschulsport Ltg. Marc-André Vogelgesang
NINJA ACROBAKIDS Die Kindergruppe der Abteilung Budo Taijutsu sind die Ninja AcrobaKids.				
Montag	17:30 Uhr - 19:00 Uhr	A. Irmscher V. Bletek-Gonzalez	Schulturnhalle der Adalbert-Stifter-Schule, Julius-Leber-Straße 108	Ninja Acrobakids; Altersgruppe 7-10 Jahre
Dienstag	17:00 Uhr - 18:30 Uhr	M. Ott A. Irmscher	VfL Turnhalle, Salzbrunner Str. 38	Ninja Acrobakids; Altersgruppe 10-14 Jahre
BUDO TAIJUTSU Die Jungend- und Erwachsenenabteilung der Japanischen Kampfkunst Bujinkan Budo Taijutsu. Diese befasst sich mit der Japanischen Kampfkunst der Ninja und Samurai und ist für Jugendlich ab 14 Jahre und Erwachsene.				
Dienstag	18:30 Uhr - 20:00 Uhr	D. Gheri J. Mayer H. Sonnberger	Dojo	Basistraining
Donnerstag	19:30 Uhr - 21:45 Uhr		Dojo	Fortgeschrittenentraining
Sonntag	09:30 Uhr - 12:45 Uhr		Dojo	Gemeinsames Training

Probetraining ist immer sonntags in der Zeit von 09.30 Uhr bis 12.45 Uhr möglich (wobei zu dieser Zeit auch Zuschauer willkommen sind).
Von Zeit zu Zeit findet der Unterricht aus bestimmten Gründen auch im Freien statt, zum Beispiel an einem See, im Wald oder in einem Park.
Weitere Infos unter https://nuernberg.wakagi.de

TAIKO (Unsere Gruppe rund um das japanische Trommeln.)			
	Freitag	**Samstag**	
Nadine Gheri	19:45 – 22:00 Uhr	14:30 – 18:00 Uhr	VfL-Halle, Salzbrunner Str. 38

Fußball

1.Mannschaft „Die Erste“	Dienstag Donnerstag	19.00 – 21.00 19.00 – 21.00	VfL Sportzentrum - Mannschaftstraining
2.Mannschaft „Die Zweite“	Dienstag Donnerstag	19.00 – 21.00 19.00 – 21.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
3.Mannschaft „Die Dritte“	Leider sind für diese Mannschaft noch keine Trainingszeiten hinterlegt.		VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
AH Mannschaft (Ü 32) Unsere AH	Mittwoch Freitag (Spiele)	19.00 – 21.00 ab 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U19 – A1 Junioren		19.00 – 21.00 19.00 – 21.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U18 – A2 Junioren	Leider sind für diese Mannschaft noch keine Trainingszeiten hinterlegt.		VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U17 – B1 Junioren		19.00 – 21.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U16 – B2 Junioren	Leider sind für diese Mannschaft noch keine Trainingszeiten hinterlegt.		VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U15 – C1 Junioren		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U14 – C2 Junioren	Leider sind für diese Mannschaft noch keine Trainingszeiten hinterlegt.		VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U13 – D1 Junioren		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U12 – D2 Junioren		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U12 – D3 Junioren		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U11 – E1 Junioren		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U10 – E2 Junioren		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U11 – E3 Junioren		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U09 – F1 Junioren		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum
U08 – F2 Junioren U08 – F3 Junioren		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining

U07 – G1 Junioren - (Bambini)		17.30 – 19.00 17.30 – 19.00	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U06 – G2 Junioren - (Bambini)		16.30 – 17.30 16.30 – 17.30	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
U06 – G3 Junioern - (Bambini)		16.30 – 17.30 16.30 – 17.30	VfL Sportzentrum- Mannschaftstraining
Kinderfußball Jg. 2019 und jünger	Warteliste - Jahrgänge 2016, 2017, 2019 und 20219		

Da sich der Plan ständig ändert (verschiedene Hallentermine im Winter) wird gebeten, sich aktuell über unsere Homepage www.vfl-nuernberg.de ► Fussball zu informieren

KENSHOKAN = www.vfl-nuernberg.de/Karate

Wochentag	Zeit	Ort	Trainer	Trainingsgruppe
Montag	18:00 - 19:15	Dojo VfL Nürnberg	Michael Bilska	Kumitetraining
Montag	19:30 - 21:00	Dojo VfL Nürnberg	Thomas Görtz	Breitentraining (alle Stufen)
Dienstag	20:00 - 21:30	Dojo VfL Nürnberg	Reiner Thiemel	Breitentraining (Oberstufe)
Mittwoch	18:00 - 19:15	Dojo VfL Nürnberg	Raphael Bervin	Kindertraining (alle Stufen)
Mittwoch	19:30 - 21:00	Dojo VfL Nürnberg	Erich Bilska	Breitentraining (Oberstufe)
Donnerstag	18:30 - 20:00	Astrid-Lindgren-Grundschule	Christian Conrad	Breitentraining (alle Stufen)
Donnerstag	19:30 - 20:15	Online	Reiner Thiemel	Crossfit - HIIT - Workout
Freitag	17:00 - 18:15	Dojo VfL Nürnberg	Stefan Seidel	Kindertraining (ab Gelbgurt)
Freitag	18:15 - 19:30	Dojo VfL Nürnberg	Waldemar Mucha	Breitentraining (alle Stufen)
Samstag	10:05 - 11:05	Dojo VfL Nürnberg	Miriam Albrecht, Rafael Bervin	Kindertraining (Anfänger)
Samstag	11:15 - 12:15	Dojo VfL Nürnberg	Miriam Albrecht, Rafael Bervin	Kindertraining (alle Stufen)

Kegeln

Zeit	Montag	Dienstag		Donnerstag		Freitag
19.00-23.00	VfL-Kegelbahnen Salzbrunner Straße 38	VfL-Kegelbahnen Dynamite's-Heimspiele		VfL-Kegelbahnen Salzbrunner Straße 38		VfL-Kegelbahnen Dynamite's

Koronarsport

Mittwoch	Freitag	
VfL-Halle (Salzbrunner Straße 38)	**Scharrer Gymnasium – Neu: Kleine Turnhalle**	**Glogauer Str. 31 - Schulturnhalle**
14.15 – 15.15: Übungsgruppe 15.30 – 16.30: Übungsgruppe	18:30 bis 19:30: Übungsgruppe	18:30 bis 19:30 (Übungs- und Trainingsgruppe)
Die Herzsportabteilung im VfL bietet regelmäßig Sportstunden in ihren Übungs- und Trainingsgruppen während der Schulwochen an. In den Sommerferien findet jeden Freitag der Herzsport am Sportplatz des VfL Nürnberg von 19.00 – 20.00 Uhr statt.		

Leichtathletik

Trainer	Training	Wochentag	Zeit	Ort
H. Galster / M. Aronica	**Schüler:** 5 – 10/11 Jahr	Dienstag Donnerstag	16.30-17.45 16.30-17.45	Astrid-Lindgren-Schule Salzbrunner Straße
J. Bodach/ T. Hopp	**Jugendliche:** 11 - 18 Jahre	Dienstag Donnerstag	17.30-19.30 17.30–19.30	Astrid-Lindgren-Schule Salzbrunner Straße
D. Günther/ M. Jurgeleit/ M. Zaiat	**Junioren: 19 – 30 Jahre**	Dienstag Donnerstag	18.00 – 19.30 18.00 – 19.30	Georg-Ledebour-Schule Astrid-Lindgren-Schule
M. Aronica	**Senioren: Ü 50**	Dienstag	18.00-19.30	Astrid-Lindgren-Schule
Das Training findet soweit wie möglich statt. Bitte informiert euch bei der Abteilungsleitung bzw. den –trainern.				

Ski ☺ Wandern ☺ Fitness

Trainer(-in)	Training	Dienstag/ Treffpunk	Mittwoch / Turnhalle	Donnerstag/ Treffpunkt
Ingeborg Dietz	**Nordic Walking** im Langewasser Wald			9.00 – 10.30 (Georg-Ledebour-Schule)
Willy Thielsch	**Nordic Walking** im Langwasser Wald	9.00 – 10.30 Uhr (Georg-Ledebour-Schule)		
Renate Kavuza.	**Strong & Fit** (auch jeweils als Kurs) (Oktober - Dezember) + (Januar – März)		18.30-20.00 Georg-Ledebour-Schulturnhalle	

Schwimmen (Hallenbad Langwasser)

Kinderschwimmen

Wochentag	Zeit	Ort	Trainer(-in)	Trainingsgruppe
Montag	16:30 - 17:30	Langwasserbad Nürnberg	Rojin	Robben
Dienstag	16:30 - 17:30	Langwasserbad Nürnberg	Klaus-Peter	Seeräuber
Mittwoch	16:30 - 17:30	Langwasserbad Nürnberg	t.b.d.	Robben
Mittwoch	17:30 - 18:30	Langwasserbad Nürnberg	t.b.d.	Seeräuber, Gruppe 1
Mittwoch	17:30 - 18:30	Langwasserbad Nürnberg	Elke Ertel	Delfine (ehem. Minis)
Mittwoch	18:30 - 19:30	Langwasserbad Nürnberg	Elke Ertel	Haie
Mittwoch	18:30 - 19:30	Langwasserbad Nürnberg		Seeräuber, Gruppe 2
Freitag	16:30 - 17:30	Langwasserbad Nürnberg	t.b.d.	Delfine
Freitag	16:30 - 17:30	Langwasserbad Nürnberg	t.b.d.	Haie
Freitag	18:00 - 18:45	Langwasserbad Nürnberg		Minis NSB 1
Freitag	18:45 - 19:30	Langwasserbad Nürnberg		Minis NSB 2

Leistungssport

Wochentag	Zeit	Ort	Trainer(-in)	Trainingsgruppe
Dienstag	17:30 - 18:30	Langwasserbad Nürnberg	t.b.d.	Marshmallows
Dienstag	18:30 - 20:30	Langwasserbad Nürnberg	Conny Drexler	Piranhas
Mittwoch	17:30 - 18:30	Langwasserbad Nürnberg	t.b.d.	Marshmallows/Piranhas
Donnerstag	19:00 - 20:30	Langwasserbad Nürnberg	Conny Drexler	Piranhas
Freitag	17:30 - 19:00	Langwasserbad Nürnberg		Marshmallows

Masters Training

Wochentag	Zeit	Ort	Trainer(-in)	Trainingsgruppe
Montag	19:30 - 21:00	Langwasserbad Nürnberg	Frei 3B 25m	Masters
Dienstag	20:30 - 22:00	Langwasserbad Nürnberg	1B 50m	Masters
Mittwoch	19:30 - 21:00	Langwasserbad Nürnberg	Frei 2B 25m	Masters
Mittwoch	19:30 - 20:30	Langwasserbad Nürnberg	1B 25m Technik	Masters
Donnerstag	19:30 - 21:00	Langwasserbad Nürnberg	3B 50m Einschwimmen	Masters
Donnerstag	20:00 - 21:15	Langwasserbad Nürnberg	3B 50m	Masters
Freitag	19:00 - 20:30	Langwasserbad Nürnberg	Frei 1B 50m	Masters
Samstag	10:00 - 12:00	Langwasserbad Nürnberg	Frei 2B 25m	Masters

Wassergymnastik

Wochentag	Zeit	Ort	Trainer(-in)	Trainingsgruppe
Montag	18:00 - 19:30	Langwasserbad Nürnberg		Wassergymnastik
Mittwoch	19:30 - 20:15	Langwasserbad Nürnberg	Elisabeth Jüttner	Wassergymnastik

Tauchen

Montag		Donnerstag
20.30 – 21.45: Südstadtbad, Allersberger Straße		20.00 – 21.30: Südstadtbad, Allersberger Straße

Tennis

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Alle Plätze können während der Sommersaison täglich den ganzen Tag bespielt werden! Mit unserer Tennisschule „GSM Daniel Mandry“ kann spezieller Tennisunterricht vereinbart werden.						

Badminton

Donnerstag	18.30 – 21.00 Adalbert-Stifter-Schule, Halle 2

Kinder- und Jugendturnen

Montag	Dienstag	Donnerstag	Freitag
15:30-16:30 **Mutter-Kind-Turnen ab 1,5 Jahren** (Kurs) - VfL-Sporthalle	17:00 – 18:30 **Leistungsturnen: Boden & Geräte** Adalbert Stifter Schule		
17.00 – 18.00 **Kinderturnen 3 – 6 Jahre** Astrid-Lindgren-GS	18.30 -20.00 **Turnen für Schüler**, Azubis, Studenten **ab 12 Jahren** Adalbert Stifter Schule	17.00 – 18.30 **Wettkampftraining nur nach Absprache** Adalbert-Stifter-Schule	

Turnen und Gymnastik für Erwachsene

-Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00 - 10:00 **Fit am Morgen** (F/ M) VfL-Sporthalle	9:30 – 10:30 **Aktiv u. mobil durch die Woche** VfL-Sporthalle (F/ M)	10:00 – 11:00 **Körperlich fit in den Tag** (F/ M) VfL-Sporthalle	10.00 – 11.00 Körperwahrnehmung in Bewegung (F/M) VfL-Sporthalle
	10:30 – 12:00 **Gymnastik / Fitness 50+** (F/ M) VfL-Sporthalle	10:30 – 11:30 **Ganzheitliche Stuhl-Gymnastik für jedes Alter** (F/ M) VfL-Sporthalle	17:00 – 18:00 **Power Gymnastik** (für junggebliebene Frauen) VfL-Sporthalle	
16:45 – 17:45 **Fitness- Gymnastik** (F/ M) VfL-Sporthalle	15:00 - 16:00 **Senioren-Stuhl-Gym.** (F/ M) VfL-Sporthalle		18:30 – 19:30 **Yogalates** (F/ M) VfL-Sporthalle	

Kurse: Gymnastik/ Fitness

Dienstag	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	18.30 – 19.30 **Kangoo Jumps** (Kurs) Glogauer Schule		9 – 10.00 **Kangoo Jumps** (Kurs) VfL-Sporthalle	18.00 – 19.00 **Kangoo Jumps** (Kurs) (Beginner) VfL-Sporthalle
				19.00 – 20.00 **Kangoo Jumps** (Kurs) (Fortgeschrittene)

Volleyball

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
Wühlmäuse 18.00 – 20.00 Georg-Ledebour-Schule	**Freizeit 3** 19.30 – 22.00 Astrid-Lindgren-Schule		***Jugend*** *(in Planung)* *18.00 – 19.30* *Astrid-Lindgren-Schule* **Freizeit 3** 19.30 – 22.00 Astrid-Lindgren-Schule		**Jugend** 17.00 – 18.30 Astrid-Lindgren-Schule
Jugend 18.00 – 19.30 Georg-Ledebour-Schule		**Freizeit 2** 19.30 – 22.00 Astrid-Lindgren-Schule	**Wühlmäuse** 20.00 – 22.00 Turnhalle Zugspitzstraße	**Freizeit 2** 19.30 – 22.00 Astrid-Lindgren-Schule	**Jugend** 18.00 – 19.30 Astrid-Lindgren-Schule

Ihre Ansprechpartner und –partnerinnen:

www.vfl-nuernberg.de

Budo Taijutsu:	Dino Gheri,	Tel.	0911-6996984	**Ski*Wandern*Fitness:**	Daniel Feest,	Tel.	0177-27 529 09
Fußball:	Willi Windirsch,	Tel.	0911-86 44 72	**Tauchen:**	Gernod Fusshöller,	Tel.	0173-99 310 67
Karate:	Erich Bilska,	Tel.	09128-1 32 82	**Tennis:**	Vitali Selinger	Tel.	0152-54733802
Kegeln:	Enrico König,	Tel.	0176-40537998	**Turnen, Gymnastik, und Badminton**	Marlies Tetzner,	Tel.	
Koronar-Gruppe:	Nadine Gheri,	Tel.	0173-5696792				
Leichtathletik:	Jürgen Bodach,	Tel.	09129-288922	**Volleyball:**	Markus Reichler	Tel.	0171-1730962
Schwimmen:	Isabell Alex	Tel.					

Geschäftsstelle des VfL: (Öffnungszeiten: Dienstag, 9.00-13.00 Uhr + Donnerstag, 13.00-18.30 Uhr)
N. Gheri, S. Roßbach
Salzbrunner Str. 38, 90473 Nürnberg
Tel.: 0911-890654 // FAX 0911-8156295
E-Mail: info@vfl-nuernberg.de

Sportzentrum/ Platzwart:
Salzbrunner Straße 40, 90473 Nürnberg
Tel. 0911-80 66 99
Tennisanlage: Tel. 0163-17 080 57

PS: Unsere Geschäftsstelle beantwortet allgemeine Fragen und hilft Ihnen gerne weiter.

Verleger: VfL Nuernberg e.V. – Druck: Fa. Meuer – Redaktion: Ingeborg Dietz