



<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>
<p>10:30 – 11:30 Uhr VfL – <i>Kurs 1</i> <i>Yoga am Morgen</i> Ev. Gemeindehaus <i>KLIn: P. Spenner</i></p> <p>11:45 – 12:45 Uhr VfL – <i>Kurs 2</i> <i>Yoga am Morgen</i> Ev. Gemeindehaus <i>KLIn: P. Spenner</i></p> <p>14:30 - 15:30 Uhr VfL Tamica 60+ <i>ÜLin: Carola Schalk</i></p> <p>16:00 – 17:00 Uhr VfL Kinderturnen 3 - 4 Jahre <i>ÜLin: P. Haas-Beilmann</i></p> <p>16:30 – 17:30 Uhr (Wi) 17:30 - 18:30 Uhr (So) VfL Nordic Walking Treffpunkt: Birkenberghalle <i>ÜL:n.n.</i></p>	<p>14:30- 15:30 Uhr VfL Gesundheitssport Ü-65 <i>ÜLin: Brigitte Rieken</i></p> <p>15:30– 16:30Uhr VfL zur freien Verfügung</p> <p>16:45 – 18:00 Uhr VfL Männerturnen Gruppe 2 <i>ÜLin: Elena Knüttel</i></p> <p>ab 18:00 Uhr VfL Lauftreff Treffpunkt: Parkplatz Birkenberghalle <i>ÜL: K. Vollmar</i></p> <p>18:00 - 19:15 Uhr VfL Volleyball <i>ÜLin: S. Schauß</i></p> <p>19:15 – 20:15 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Yoga am Abend</i> Bühne BBhalle <i>KLIn: P. Spenner</i></p> <p>20:30 - 21:30 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Zumba</i> BBhalle <i>KLIn: F. Rieth</i></p>	<p>NEU 17:45 – 19:00 Uhr VfL Explosion Showtanz für Mädchen 08-11 Jahre Bühne BBhalle <i>ÜLin: Elena Knüttel</i></p> <p>20:15 - 22:00 Uhr VfL MIXED-Volleyball <i>ÜLin: S. Schauß</i></p>	<p>14:30-15:30 Uhr Eltern/Kindturnen Ab Laufalter <i>ÜLin: P. Haas-Beilmann</i></p> <p>15:30-16:45 Uhr VfL zur freien Verfügung</p> <p>16:45 – 17:45 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Donnerstagsyoga</i> Birkenberghalle <i>KLIn: K. Gibbe</i></p> <p>18:30 - 19:30 Uhr VfL - Wirbelsäulengymnastik <i>ÜLin: A. Riederer</i></p> <p>19:30 - 20:30 Uhr VfL Fitnessgymnastik Frauengruppe <i>ÜLin: C. Bartsch</i></p> <p>20:30 - 21:30 Uhr VfL Rundum Fit <i>ÜLin: A. Riederer</i></p>	<p>14:30 – 16:00 Uhr VfL Athletic-Training</p> <p>Parcours-Kondition- /Fitnesssport-Turnen- Leichtathletik</p> <p>Mädchen und Jungen Ab 10 Jahre <i>ÜL: V. Guckelsberger</i></p> <p>16:00 – 17:00 Uhr VfL Kinderturnen Mädchen/Jungen 6 - 9 Jahre <i>ÜL: V. Guckelsberger</i></p> <p>17:00 – 18:00 Uhr VfL zur freien Verfügung</p> <p>18:30 – 19:30 Uhr VfL Kurs Jumping <i>KLIn: St. Stephan</i> Bühne Birkenberghalle</p> <p>Samstag</p> <p>10:00 – 12:15 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Kinderyoga</i> Bühne Birkenberghalle <i>KLIn: H. Fuhr</i></p>

Wandergruppe: Monatlich an einem Sonntag, findet eine ca. 10 km lange, geführte Wanderung in näherer oder weiterer Umgebung statt. **Hierzu sind auch „Gastwanderer“ herzlich willkommen.**

Nähere Infos: - www.vflroxheim.de oder [facebook.com](https://www.facebook.com/vflroxheim)

- Robert Sowka, 1. Vorsitzender (0671 / 40053) oder Robert.Sowka@vflroxheim.de

- der/die jeweilige aus dem o. a. Trainingsplan ersichtliche Übungsleiter/in.