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

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
- Robert Sowka, 1. Vorsitzender (0671 / 40053) oder Robert.Sowka@vflroxheim.de
- der/die jeweilige aus dem o. a. Trainingsplan ersichtliche Übungsleiter/in.

Stand: 06/2024