



## Trainingsplan VfL 1976 Roxheim e. V.

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>14:30 - 15:30 Uhr</b> <b>VfL zur freien Verfügung</b>	<b>14:30- 15:30 Uhr</b> <b>VfL-Gesundheitssport</b> Ü-65 ÜL: H. R. Fuchs	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b> <b>VfL Mädchenturnen</b> 6 - 9 Jahre ÜL: S. Wengenroth	<b>Ab 14:30 Uhr</b> <b>VfL zur freien Verfügung</b>	<b>14:30 - 15:30 Uhr</b> <b>VfL Jungenturnen</b> 9 - 14 Jahre ÜL: Fr. S.Heblich
<b>15:30 - 16:30 Uhr</b> <b>VfL Kinderturnen</b> 3 - 4 Jahre ÜL: Fr. S.Wengenroth	<b>15:30 – 16.45 Uhr</b> <b>VfL zur freien Verfügung</b>	<b>16:00 – 17:00 Uhr</b> <b>VfL Jungenturnen</b> 6 - 9 Jahre ÜL: S. Wengenroth	<b>16:00-17:15 Uhr</b> <b>Eltern/Kindturnen</b> <b>Ab Laufalter</b> ÜL: Fr Traut	<b>15:30 – 16 :30 Uhr</b> <b>VfL Mädchenturnen</b> 9 - 14 Jahre ÜL: Fr. S.Heblich
<b>16:30 - 17:30 Uhr</b> <b>VfL Kinderturnen</b> 5 - 6 Jahre ÜL: Fr. S.Wengenroth	<b>16:45 – 18:00 Uhr</b> <b>VfL Männerturnen</b> Gruppe 2 ÜL: Hr. Th. Mayer		<b>17:15 - 18:30 Uhr</b> <b>VfL RopeSkipping</b> <b>Mädchen/Jungen</b> ÜL: Fr. M. Schauß	<b>16:30 – 17:30 Uhr</b> <b>VfL Volleyball</b> weibl. Jugend Jahrg. 2006 + jünger ÜL: Fr. S. Schauß
<b>17:30 - 19:00 Uhr</b> <b>VfL Nordic Walking</b> Fortgeschrittene Treffpunkt: Birkenberghalle ÜL: Fr. H. Bambach	<b>ab 18:00 Uhr</b> <b>VfL Lauftreff</b> Treffpunkt: Parkplatz Birkenberghalle ÜL: K. Vollmar		<b>18:30 - 19:30 Uhr</b> <b>VfLWirbelsäulengymnastik</b> ÜL: Fr. Riederer	<b>18:00 - 20:00 Uhr</b> <b>VfL Volleyball</b> Damen II (VG-Halle Rüdesheim) ÜL: Fr. M. Schauß
	<b>18:00 - 19:00 Uhr</b> <b>VfL Volleyball</b> Damen II ÜL: Fr. M. Schauß		<b>19:30 - 20:30 Uhr</b> <b>VfL Fitnessgymnastik</b> Frauengruppe 1 ÜL: Fr. Bartsch	<b>20:00 - 22:00 Uhr</b> <b>VfL Volleyball</b> Damen II (VG-Halle Rüdesheim) ÜL: Fr. R. Schauß
	<b>19:15 – 20:15 Uhr</b> <b>VfL Volleyball</b> Damen I ÜL: Fr. R. Schauß	<b>20:30 - 22:00 Uhr</b> <b>VfL Volleyball Mix</b> ÜL: Fr. S. Schauß	<b>20:30 - 21:30 Uhr</b> <b>VfL Aerobic</b> Frauengruppe 2 ÜL: Fr. Riederer	<b>19:00 - 21:15 Uhr</b> <b>VfL Kursangebote</b> (Bühne)
	<b>20:15 - 22:00 Uhr</b> <b>VfL Männerturnen</b> Gruppe 1 ÜL: Hr. W. Schauß			

**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](http://www.vflroxheim.de)
- **Friedhelm Dörr, 1. Vorsitzender (0671 / 2099)**
- **der/die jeweilige aus dem o. a. Trainingsplan ersichtliche Übungsleiter/in.**