



Trainingsplan VfL 1976 Roxheim e. V.

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

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