



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 ÜL: H. R. Fuchs	15:00 – 16:00 Uhr VfL Mädchenturnen 6 - 9 Jahre ÜL: S. Wengenroth	Ab 14:30 Uhr VfL zur freien Verfügung	14:30 - 15:30 Uhr VfL Jungenturnen 9 - 14 Jahre ab 11.01.2019 ÜL: Sarah Jürgewitz
15:30 - 16:30 Uhr VfL Kinderturnen 3 - 4 Jahre ÜL: Fr. S. Wengenroth	15:30 – 16.45 Uhr VfL zur freien Verfügung	16:00 – 17:00 Uhr VfL Jungenturnen 6 - 9 Jahre ÜL: S. Wengenroth	15:30-16:45 Uhr Eltern/Kindturnen Ab Laufalter ÜL: Fr Traut	15:30 – 16 :30 Uhr VfL Mädchenturnen 9 - 14 Jahre ab 11.01.2019 ÜL: Sarah Jürgewitz
16:30 - 17:30 Uhr VfL Kinderturnen 5 - 6 Jahre ÜL: Fr. S. Wengenroth	16:45 – 18:00 Uhr VfL Männerturnen Gruppe 2 ÜL: Hr. Th. Mayer		17:15 - 18:30 Uhr VfL RopeSkipping Mädchen/Jungen ÜL: Fr. M. Schauß	16:30 – 17:30 Uhr VfL Volleyball weibl. Jugend Jahrg. 2006 + jünger ÜL: Fr. S. Schauß
17:30 - 19:00 Uhr VfL Nordic Walking Fortgeschrittene Treffpunkt: Birkenberghalle ÜL: Fr. H. Bambach	ab 18:00 Uhr VfL Lauftreff Treffpunkt: Parkplatz Birkenberghalle ÜL: K. Vollmar		18:30 - 19:30 Uhr VfL Wirbelsäulengymnastik ÜL: Fr. Riederer	18:00 - 20:00 Uhr VfL Volleyball Damen II (VG-Halle Rüdesheim) ÜL: Fr. M. Schauß
19:00 – 20:30 Uhr VfL Tanzen Mädchen und Jungen ab 14 Jahre im Bürgerraum ÜL: Fr. N. Stummer	18:00 - 19:00 Uhr VfL Volleyball weibl. Jugend Jahrg. 2006 + jünger ÜL: Fr. S. Schauß		19:30 - 20:30 Uhr VfL Fitnessgymnastik Frauengruppe 1 ÜL: Fr. Bartsch	20:00 - 22:00 Uhr VfL Volleyball Damen II (VG-Halle Rüdesheim) ÜL: Fr. R. Schauß
	19:15 – 20:15 Uhr VfL Volleyball Damen I ÜL: Fr. R. Schauß	20:30 - 22:00 Uhr VfL Volleyball Mix ÜL: Fr. S. Schauß	20:30 - 21:30 Uhr VfL Rundum Fit ÜL: Fr. Riederer	19:00 - 21:15 Uhr VfL Kursangebote (Bühne)
	20:15 - 22:00 Uhr VfL Männerturnen 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
- **Friedhelm Dörr, 1. Vorsitzender (0671 / 2099)**
- **der/die jeweilige aus dem o. a. Trainingsplan ersichtliche Übungsleiter/in.**