



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