



<i>Montag</i>	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>
<p>10:30 – 11:30 Uhr VfL – <i>Kurs 1</i> <i>Yoga am Morgen</i> Ev. Gemeindehaus <i>KLIn: P. Spenner</i></p> <p>11:45 – 12:45 Uhr VfL – <i>Kurs 2</i> <i>Yoga am Morgen</i> Ev. Gemeindehaus <i>KLIn: P. Spenner</i></p> <p>14:30 - 15:30 Uhr VfL Tamica 60+ <i>ÜLin: Carola Schalk</i></p> <p>16:00 – 17:00 Uhr VfL Kinderturnen 3,5 - 5 Jahre <i>ÜLin: P. Haas-Beilmann</i></p> <p>16:30 – 17:30 Uhr (Wi) 17:30 - 18:30 Uhr (So) VfL Nordic Walking Treffpunkt: Birkenberghalle <i>ÜL:n.n.</i></p>	<p>14:30- 15:30 Uhr VfL Seniorenturnen Ü-65 <i>ÜLin: Brigitte Rieken</i></p> <p>15:30– 16:30Uhr VfL zur freien Verfügung</p> <p>16:45 – 18:00 Uhr VfL Männerturnen Gruppe 2 <i>ÜLin: Elena Knüttel</i></p> <p>ab 18:00 Uhr VfL Lauftreff Treffpunkt: Parkplatz Birkenberghalle <i>ÜL: K. Vollmar</i></p> <p>18:00 - 19:15 Uhr VfL Volleyball <i>ÜLin: S. Schauß</i></p> <p>19:15 – 20:15 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Yoga am Abend</i> Bühne BBhalle <i>KLIn: P. Spenner</i></p> <p>20:30 - 21:30 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Zumba</i> BBhalle <i>KLIn: F. Rieth</i></p>	<p><b>NEU</b> 17:45 – 19:00 Uhr VfL <b>Explosion</b> Showtanz für Mädchen 08-11 Jahre Bühne BBhalle <i>ÜLin: Elena Knüttel</i></p> <p>20:15 - 22:00 Uhr VfL MIXED-Volleyball <i>ÜLin: S. Schauß</i></p>	<p>14:30-15:30 Uhr Eltern/Kindturnen Ab Laufalter – 3,5 Jahre <i>ÜLin: P. Haas-Beilmann</i></p> <p>15:30-16:45 Uhr VfL zur freien Verfügung</p> <p>16:45 – 17:45 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Donnerstagsyoga</i> Birkenberghalle <i>KLIn: K. Gibbe</i></p> <p>18:30 - 19:30 Uhr VfL - Wirbelsäulengymnastik <i>ÜLin: A. Riederer</i></p> <p>19:30 - 20:30 Uhr VfL Fitnessgymnastik Frauengruppe <i>ÜLin: C. Bartsch</i></p> <p>20:30 - 21:30 Uhr VfL Rundum Fit <i>ÜLin: A. Riederer</i></p>	<p>15:00 – 15:45 Uhr <b>VfL Kinderturnen</b> Vorschule / Kindergarten <i>ÜLin: Anna Ginz</i></p> <p>15:45 – 16:30 Uhr <b>VfL Kinderturnen</b> 1.– 2. Klasse <i>ÜLin: Anna Ginz</i></p> <p>17:00 – 18:00 Uhr <b>VfL Fitness für KIDS</b> ab. 3. Klasse aufwärts <i>ÜLin: Nicole Paulus</i></p> <p>18:30 – 19:30 Uhr VfL Kurs Jumping <i>KLIn: St. Stephan</i> Bühne Birkenberghalle</p> <hr/> <p><b>Samstag</b></p> <p>10:00 – 12:15 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Kinderyoga</i> Bühne Birkenberghalle <i>KLIn: H. Fuhr</i></p>

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) oder [facebook.com](https://www.facebook.com/vflroxheim)

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