



<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> <i>Frühjahr/Herbst</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> <i>Frühjahr/Herbst</i> Ev. Gemeindehaus <i>KLIn: P. Spenner</i></p> <p>14:30 - 15:30 Uhr VfL <i>Tamica 60+</i> <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><b>NEU</b> 15:40- 16:40 Uhr VfL „<i>Tamica Traibel</i>“ <i>ÜLin:Carola Schalk</i></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. Schauf</i></p> <p>19:15 – 20:15 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Yoga am Abend</i> <i>Frühjahr/Herbst</i> MZWR <i>KLIn: P. Spenner</i></p> <p>20:00 - 21:00 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Zumba</i> <i>Frühjahr/Herbst</i> Birkenberghalle <i>KLIn: F.Riethe</i></p>	<p><b>NEU</b> 14:00- 15:00 Uhr VfL <b>Single-Tanz</b> Tanzen ohne Partner am Nachmittag <i>ÜLin:Carola Schalk</i></p> <p><b>NEU</b> 15:00- 16:00 Uhr VfL <b>Paar-Tanz</b> am Nachmittag <i>ÜLin:Carola Schalk</i></p> <p>17:45 – 19:00 Uhr VfL <b>Explosion</b> Showtanz für Mädchen <i>08-13 Jahre</i> <i>Bühne BBhalle</i> <i>ÜLin: Elena Knüttel</i></p> <p>20:15 - 22:00 Uhr VfL MIXED-Volleyball <i>ÜLin: S. Schauf</i></p>	<p>14:30-15:30 Uhr Eltern/Kindturnen Ab Laufalter – 3,5 Jahre <i>ÜLin: P. Haas-Beilmann</i></p> <p>16:45 – ca. 18:00 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Donnerstagsyoga</i> <i>Frühjahr/Herbst</i> Birkenberghalle <i>KLIn: K. Gibbe</i></p> <p><b>NEU</b> 18:00- 18:25 Uhr VfL <b>Jumping Soft</b> <i>ÜLin: Br. Dörr</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>16:45 – 17:45 Uhr <b>VfL Fitness für KIDS</b> ab. 3. Klasse aufwärts <i>ÜLin: Nicole Paulus</i></p> <p>18:30 – ca.19:40 Uhr VfL <i>Kurs</i> <b>Jumping</b> <i>Frühjahr/Herbst</i> <i>KLIn: St. Stephan</i> <i>Bühne</i> <i>Birkenberghalle</i></p>
				<h2>Samstag</h2> <p>10:00 – 12:15 Uhr VfL - <i>Kurs</i> <i>Kinderyoga</i> <i>Bühne</i> <i>Birkenberghalle</i> <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.