



<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
<p><b>-10:30 – 11:30 Uhr</b> VfL – <b>Kurs 1</b> <b>Yoga am Morgen</b> Ev. Gemeindehaus <b>KLIn: P. Spenner</b></p> <p><b>-11:45 – 12:45 Uhr</b> VfL – <b>Kurs 2</b> <b>Yoga am Morgen</b> Ev. Gemeindehaus <b>KLIn: P. Spenner</b></p> <p><b>-14:30 - 15:30 Uhr</b> <b>VfL Tamica 60+</b> <b>ÜLin:Carola Schalk</b></p> <p><b>-16:00 – 17:00 Uhr</b> <b>VfL Kinderturnen</b> 3,5 - 5 Jahre <b>ÜLin: P. Haas-Beilmann</b></p> <p><b>16:30 –17:30 Uhr</b> (Wi) <b>17:30 - 18:30 Uhr (So)</b> <b>VfL Nordic Walking</b> Treffpunkt: Birkenberghalle <b>ÜL:n.n.</b></p> <p><b>-18:00 - 19:00 Uhr</b> <b>ab 05.01.26</b> <b>BodyMix</b> <b>ÜLin: B. Sulzbach</b></p>	<p><b>-14:30- 15:30 Uhr</b> <b>VfL Senioren Ü-65</b> <b>ÜLin:Brigitte Rieken</b></p> <p><b>-15:40- 16:40 Uhr</b> <b>VfL„Tamica Traibel“</b> <b>ÜLin:Carola Schalk</b></p> <p><b>-16:45 – 18:00 Uhr</b> <b>VfL Männerturnen</b> Gruppe 2 <b>ÜLin: Elena Knüttel</b></p> <p><b>- 18:00 Uhr</b> <b>VfL Lauftreff</b> Treffpunkt: Parkplatz Birkenberghalle <b>ÜL: K. Vollmar</b></p> <p><b>-18:00 - 19:45 Uhr</b> <b>VfL Volleyball</b> <b>ÜLin: S. Schauß</b></p> <p><b>-19:00 – 20:00 Uhr</b> <b>VfL Kurs-Jumping</b> <b>KLIn: St. Stephan</b> Bühne Birkenberghalle</p> <p><b>-19:15 – 20:15 Uhr</b> VfL - <b>Kurs</b> <b>Yoga am Abend</b> <b>MZWR</b> <b>KLIn: P. Spenner</b></p> <p><b>-20:00 - 21:00 Uhr</b> <b>VfL Kurs Zumba</b> Birkenberghalle <b>KLIn: Lea Pohl</b></p>	<p><b>-14:00- 15:00 Uhr</b> VfL <b>Single-Tanz</b> Tanzen ohne Partner am Nachmittag <b>ÜLin:Carola Schalk</b></p> <p><b>-15:00- 16:00 Uhr</b> VfL <b>Paar-Tanz</b> am Nachmittag <b>ÜLin:Carola Schalk</b></p> <p><b>-17:30 – 19:00 Uhr</b> VfL <b>Explosion</b> Showtanz für Mädchen <b>08-13 Jahre</b> Bühne BBhalle <b>ÜLin: Elena Knüttel</b></p> <p><b>-20:15 - 22:00 Uhr</b> VfL <b>MIXED-Volleyball</b> <b>ÜLin: S. Schauß</b></p>	<p><b>-14:30-15:30 Uhr</b> <b>Eltern/Kindturnen</b> Ab Laufalter – 3,5 Jahre <b>ÜLin: P. Haas-Beilmann</b></p> <p><b>-16:45 – ca.18:00 Uhr</b> VfL - <b>Kurs</b> <b>Donnerstagsyoga</b> <b>Frühjahr/Herbst</b> Birkenberghalle <b>KLIn: K.Gibbe</b></p> <p><b>-18:00- 18:25 Uhr</b> VfL <b>Jumping Soft</b> <b>ÜLin: Br. Dörr</b></p> <p><b>-18:30 - 19:30 Uhr</b> VfL - <b>Wirbelsäulengymnastik</b> <b>ÜLin: A. Riederer</b></p> <p><b>-19:30 - 20:30 Uhr</b> VfL- <b>Frauenfitnessgymn.</b> <b>ÜLin: Heidi Fuhr</b></p> <p><b>-20:30 - 21:30 Uhr</b> VfL <b>Rundum Fit</b> <b>ÜLin: A. Riederer</b></p>	<p><b>-15:00 – 16:00 Uhr</b> <b>VfL Fitness für KIDS</b> ab. 3. Klasse aufwärts <b>ÜLin: Nicole Paulus</b></p> <p><b>-16:00 – 16:45 Uhr</b> <b>VfL Kinderturnen</b> Vorschule / Kindergarten <b>ÜLin: Nicole Paulus</b></p> <p><b>-16:45 – 17:30 Uhr</b> <b>VfL Kinderturnen</b> 1.– 2. Klasse <b>ÜLin: Anna Ginz</b></p>
				<b>Samstag</b>

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)