



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

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