



## 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> <b>VfL zur freien Verfügung</b>	<b>14:30- 15:30 Uhr</b> <b>VfL-Gesundheitssport</b> Ü-65 ÜL: H. R. Fuchs	<b>15:00 – 16:00 Uhr</b> <b>VfL Mädchenturnen</b> 6 - 9 Jahre ÜL: S. Wengenroth	<b>Ab 14:30 Uhr</b> <b>VfL zur freien Verfügung</b>	<b>14:30 - 15:30 Uhr</b> <b>VfL Jungenturnen</b> 9 - 14 Jahre ÜL: Sarah Jürgewitz/ Alexandra Hermann
<b>15:30 - 16:30 Uhr</b> <b>VfL Kinderturnen</b> 3 - 4 Jahre ÜL: Fr. S. Wengenroth	<b>15:30 – 16.45 Uhr</b> <b>VfL zur freien Verfügung</b>	<b>16:00 – 17:00 Uhr</b> <b>VfL Jungenturnen</b> 6 - 9 Jahre ÜL: S. Wengenroth	<b>15:30-16:45 Uhr</b> Eltern/Kindturnen Ab Laufalter ÜL: Nicole Traut	<b>15:30 – 16 :30 Uhr</b> <b>VfL Mädchenturnen</b> 9 - 14 Jahre ÜL: Sarah Jürgewitz/ Alexandra Hermann
<b>16:30 - 17:30 Uhr</b> <b>VfL Kinderturnen</b> 5 - 6 Jahre ÜL: Fr. S. Wengenroth	<b>16:45 – 18:00 Uhr</b> <b>VfL Männerturnen</b> Gruppe 2 ÜL: Hr. Th. Mayer	<b>17:00 – 18:00 Uhr</b> <b>VfL Eltern + Kind</b> <b>Gemeinsam Fit</b> Kurs a' 10 Üst (Bühne) Ab 7 Jahre Siehe Homepage: Akt. Termine KL: S. Wengenroth	<b>17:15 - 18:30 Uhr</b>  <b>VfL zur freien Verfügung</b>	<b>16:30 – 17:45 Uhr</b> <b>VfL Volleyball</b> weibl. Jugend Jahrg. 2006 - 2008 ÜL: Fr. S. Schauß/ J. Mörbel
<b>17:30 - 19:00 Uhr (ab 14.10. ab 17:00 Uhr)</b> <b>VfL Nordic Walking</b> Fortgeschrittene Treffpunkt: Birkenberghalle ÜL: Fr. H. Bambach	<b>ab 18:00 Uhr</b> <b>VfL Laufftreff</b> Treffpunkt: Parkplatz Birkenberghalle ÜL: K. Vollmar		<b>18:30 - 19:30 Uhr</b> <b>VfL Wirbelsäulengymnastik</b> ÜL: Fr. Riederer	<b>19:00 - 21:00 Uhr</b> <b>VfL Volleyball</b> Damen (VG-Halle Rüdesheim) ÜL: Fr. M. + R. Schauß
<b>19:00 – 20:30 Uhr</b> <b>VfL Tanzen Mädchen und Jungen ab 14 Jahre</b> im Bürgerraum ÜL: Fr. N. Stummer	<b>19:00 – 20:15 Uhr</b> <b>VfL Volleyball</b> Damen ÜL: Fr. M. + R. Schauß		<b>19:30 - 20:30 Uhr</b> <b>VfL Fitnessgymnastik</b> Frauengruppe 1 ÜL: Fr. Bartsch	<b>19:00 - 21:15 Uhr</b> <b>VfL Kursangebote</b> (Bühne)
	<b>20:15 - 22:00 Uhr</b> <b>VfL zur freien Verfügung</b>	<b>20:30 - 22:00 Uhr</b> <b>VfL Volleyball Mix</b> ÜL: Fr. S. Schauß	<b>20:30 - 21:30 Uhr</b> <b>VfL Rundum Fit</b> ÜL: Fr. Riederer	

**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.**