

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga zum Reinschnuppern 08:00 - 09:15 Raum A Sarah	Good Morning Run 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer	Golden Girls 10:00 - 11:00 Raum B Team	Schwimmtreff 09:00 Treff: Bischoffs Parkplatz am Bhf Jügesheim Rudolf	Good Morning Run 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer		Weekend Workout 10:30 - 11:30 Raum D Jenni ID: 823 1340 2051
Hatha Yoga Mittelstufe 09:30 - 10:45 Raum A Sarah	Qigong 08:15 - 09:15 Raum A Helga	Bewegungsspaß I 3 - 4 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H Team	Knie-Hüft-Sport mit Rückenanteil 09:00 - 10:30 Raum C Karin	Rücken-Fit 09:00 - 10:00 Raum H Team	mehr Infos: Klick auf den Titel Teilnahme am Onlinetraining: Klick auf die Zoom-ID	
Walk + Fit 09:30 - 10:30 Wald Anette	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 Raum D Marion	Hip-Hop(Streetkids) (7-10 J.) 14-tägig im Wechsel Mo/Mi 16:00 - 17:00 Raum B+C Tabea/Nicole	Gym + Fit 6.0 11:15 - 12:15 Raum C Anette		Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	
Hip-Hop(Streetkids) (7-10 J.) 14-tägig im Wechsel Mo/Mi 16:00 - 17:00 Raum D Tabea/Nicole	Reha-Fit 10:45 - 11:45 Raum D Marion	Parcours ab 8 Jahre 16:30 - 18:00 GBS Emil	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene			
TOKI I (Tolle Kids) 3 - 6 Jahre 16:15 - 17:00 Raum H Team	Eltern-Kind-Turnen 2 bis 3 Jahre 15:00 - 16:00 Raum H Marion	Hip Hop (NoNames) (10-14 J.) 14-tägig im Wechsel Mo/Mi 17:00 - 18:00 Raum B Tabea/Nicole	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene			
TOKI II (Tolle Kids) ab 7 Jahre 17:00 - 17:45 Raum H Team	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Bewegungsspaß II 5 - 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum H Team	Basketball Jugend ab ca. 160 cm / ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 SHH Christoph			
Hip Hop (NoNames) (10-14 J.) 14-tägig im Wechsel Mo/Mi 17:00 - 18:00 Raum D Tabea/Nicole	Windelhüpfer 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum E Kristin	Spiel - Spaß ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Team	Thai-Fit 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos			
Wasserflöhe 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum E Team	Basketball Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	Kinder-Piratengarde 7 - 11 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Johanna/Aurelia	Qigong 17:30 - 18:30 Raum A Helga	Golden Flames Akrobatik ab 16 Jahre 17:15 - 18:45 Raum C Nicole		
Bewegungs-Treff Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	Modern Kids 6 - 9 Jahre 17:15 - 18:15 Raum C Nicole	Pilates-Flow 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	Sloopies 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum C Kathrin/Anja	Hapkido / Kung Fu für Fortgeschrittene 18:30 - 20:00 Raum F Team		
Zumba Kids 7 - 11 Jahre 17:45 - 18:45 Raum B Elora	Black Pearls ab 14 Jahre 17:30 - 19:00 Raum H Steffi	Spikeball 18:00 - 20:00 Raum H Max	Qigong 18:45 - 19:45 Raum A Helga	Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team		
Jugend-Piratengarde 13 - 17 Jahre 18:00 - 19:15 Raum H Jana/Josi	Fit durch Boxen 13 - 19 Jahre 18:30 - 20:00 Raum E Sebastian	Reha-Fit 18:00 - 19:00 Raum D Team	Jumping mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Noemi	Workout 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
Body Workout 18:00 - 19:30 Raum C Margit	Pilates 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	Pilates für den Rücken 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni	Basketball Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Team		
Jumping Chicks Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	Haidong Gumdo (Schwert) 19:00 - 20:30 Raum F Team	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum C Nicole	Langhantel 19:00 - 20:00 Raum H Harald	Haidong Gumdo (Schwert) für Fortgeschrittene 20:00 - 21:30 Raum F Team		
Volleyball - Freizeit 18:00 - 20:00 COS Stephan	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Indoor Cycling mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	Aerobic 20:00 - 21:00 Raum B Christina			
Rock im Ring Hula Hoop Fitness 18:00 - 19:00 Raum A Eva	Skiqymnastik 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	Pilates-Flow 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	Volleyball - Freizeit 20:00 - 22:00 GBS Stephan			
Yoga 18:00 - 19:00 Raum F Sonia		Hapkido / Kung Fu 19:00 - 20:30 Raum F Team	Langhantel 20:15 - 21:15 Raum H Harald			
Zumba Fit 19:00 - 20:00 Raum B Elora		Yoga für Anfänger 19:15 - 20:15 Raum A Michael				
Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 GBS Julian		Piratengarde 20:00 - 22:00 Raum B Nina				
CrossX 19:15 - 20:15 Raum H Team		Volleyball - Herren 20:00 - 22:00 GOS Roger				
TanzBar 19:30 - 21:30 Raum C/B Selina/Anna		Paartanz mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian				
Volleyball - Damen 20:00 - 22:00 GOS Roger		Department of Dance 20:30 - 21:30 Raum C Nicole				
CrossX 20:15 - 21:15 Raum H Team						

bitte beachtet unseren separaten Plan für den **Rehasport**
(Klick auf diesen Button)

bitte beachtet unseren separaten Plan für unsere **Gemeinschaftsangebote**

- Fitness
- Kids & Teens
- Senioren
- Fastnacht
- Tanzsport
- Rad-/Laufsport
- Reha - Fit

Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genussstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich! [weitere Infos hier klicken](#)

Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an

Bitte zu allen Präsenz-Veranstaltungen, Radtouren und Trainings über die Vereins-App anmelden.

scannen oder klicken

Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhaltet ihr unter: info@sportfreunde-rodgau.de

Zoom-Hauptlizenz
Weekend Workout

Link zum Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/82313402051>

Trainingsräume / Sportstätten

Die Räume A - H befinden sich in der EVO Sportfabrik, Jügesheim Weiskircher Str. 140

Raum A Raum "Auszeit" - 2. OG
Raum B Raum "Bewegung" - 2. OG
Raum C Raum "Choreo" - 2. OG
Raum D Raum "Dynamik" - 2. OG
Raum E Raum "Energie" - 2. OG
Raum F 1. OG rechts
Raum H große Halle im EG
Bistro EG
Jugendraum 2. OG rechts

COS Carl-Orff-Turnhalle, Nording 32, Jügesheim
DAF "Das Aktuelle" Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 7, Dudenhofen
FvSS Sporthalle, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Dudenhofen
GBS Sporthalle Lange Straße 2, Jügesheim
GBS Basket Basketballanlage zw. GBS u. Carl-Orff-Schule Jügesheim
GOS Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16, Dudenhofen
SHH Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen
Wald Treffpunkt Waldfreizeitanlage, Jügesheim
WCE Wanderclub Edelweiß Dudenhofen "an der Gänsbrüh"
Hybrid Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)