

Radsport	Erwachsene
Kids & Teens	Kids & Teens WettKampf



Winterferien-Fitnessplan 2018/19

Sportfreunde Rodgau 1911 e.V.

Montag 24.12.	Dienstag 25.12.	Mittwoch 26.12.	Donnerstag 27.12.	Freitag 28.12.	Samstag 29.12.
<p><i>Wir wünschen allen Sportfreunden und deren Familien ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes neues Jahr!</i></p> 					
			Schwimmtreff 09.30 - 11.30 Rudolf		
			Langhantel 19.15 - 20.15 Harald	Workout 19.00 - 20.00 Harald	Sonntag 30.12. Weekend Workout 10.30 - 11.30 Jenni
			Pilates 20.15 - 21.15 Jenni		

DAF "Das Aktuelle" Fitness-Studio / Raiffeisenstraße 7 / Dudenhofen
 RAD Radsporthalle / Elbinger Straße 7-9 / Jügesheim
 COS Carl-Orff Turnhalle / Nordring 32 / Jügesheim
 Alle Trainingsangebote ohne weitere Angaben finden in unserem Vereinsheim in der Blumenstraße 6 statt.

Radsport	Erwachsene
Kids & Teens	Kids & Teens WettKampf



Winterferien-Fitnessplan 2018/19

Sportfreunde Rodgau 1911 e.V.

Montag 31.12.	Dienstag 01.01.	Mittwoch 02.01.	Donnerstag 03.01.	Freitag 04.01.	Samstag 05.01.		
			Schwimmtreff 09.30 - 11.30 Rudolf				
		Indoor-Cycling 18.30 - 19.30 DAF Sonja				Workout 19.00 - 20.00 Harald	Sonntag 06.01.
			Langhantel 19.15 - 20.15 Harald				Weekend Workout 10.30 - 11.30 Jenni
			Fit Bo 19.30 - 21.00 RAD Margit				
			Pilates 20.15 - 21.15 Jenni				

DAF "Das Aktuelle" Fitness-Studio / Raiffeisenstraße 7 / Dudenhofen
 RAD Radsporthalle / Elbinger Straße 7-9 / Jügesheim
 COS Carl-Orff Turnhalle / Nordring 32 / Jügesheim
 Alle Trainingsangebote ohne weitere Angaben finden in unserem Vereinsheim in der Blumenstraße 6 statt.



Winterferien-Fitnessplan 2018/19

Sportfreunde Rodgau 1911 e.V.

Radsport	Erwachsene
Kids & Teens	Kids & Teens WettKampf

Montag 07.01.	Dienstag 08.01.	Mittwoch 09.01.	Donnerstag 10.01.	Freitag 11.01.	Samstag 12.01.
Walk + Fit 9.30 - 10.30 Anette					
Body Workout 18.00 - 19.30 COS Margit	Jumping 18.00 - 19.00 Svenja/Martin		Fit & Gym 6.0 17.00 - 18.00 Anette	Jumping 18.00 - 19.00 Svenja/Martin	
		Indoor-Cycling 18.30 - 19.30 DAF Saskia			Sonntag 13.01.
Zumba® Fitness 19.00 - 20.00 RAD Celina	Pilates 19.15 - 20.15 Jenni	Jumping 19.00 - 20.00 Svenja/Martin	Langhantel 19.15 - 20.15 Harald	Workout 19.00 - 20.00 Harald	Weekend Workout 10.30 - 11.30 Jenni
CrossX 19.15 - 20.45 Uwe	Fit Bo 19.30 - 21.00 RAD Margit		Fit Bo 19.30 - 21.00 RAD Margit		
	Skigymnastik 20.15 - 21.15 Jenni		Pilates 20.15 - 21.15 Jenni		

DAF "Das Aktuelle" Fitness-Studio / Raiffeisenstraße 7 / Dudenhofen
 RAD Radsporthalle / Elbinger Straße 7-9 / Jügesheim
 COS Carl-Orff Turnhalle / Nordring 32 / Jügesheim
 Alle Trainingsangebote ohne weitere Angaben finden in unserem Vereinsheim in der Blumenstraße 6 statt.