

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag						
Walk + Fit 09:30 - 10:30 <small>Wald Anette</small>		Rehasport Orthopädie 09:00 - 09:45 <small>RAD Alex</small>	Schwimmtreff 08:30 - 11:00 <small>Treff: Bahnhofsvorplatz R-1 Rudolf</small>	Rücken-Fit 09:00 - 10:00 <small>RAD Team</small>		Weekend Workout <small>online</small> 10:30 - 11:30 <small>Jenni ID: 823 1340 2051</small>						
Rehasport Orthopädie 09:30 - 10:15 <small>RAD Heike</small>	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 <small>Raum E Jenni</small>	Golden Girls 10:00 - 11:00 <small>RAD Alex</small>		Mini-Flitzer <small>neu ab 14.10.</small> 10:00 - 11:00 <small>Raum E Carina</small>	<p>mehr Infos: Klick auf den Titel</p> <p>Teilnahme am Onlinetraining: Klick auf die Zoom-ID</p>							
Rehasport Orthopädie 10:30 - 11:15 <small>RAD Heike</small>				Rehasport Orthopädie 10:15 - 11:00 <small>RAD Anja</small>								
TOKI I (Tolle Kids) 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 <small>TSV Rebekka/Emily</small>	Senioren 70+ 16:00 - 17:00 <small>RAD Gerlinde</small>	Bewegungsspaß 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 <small>Raum D Kristin/Rebekka</small>	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 <small>Raum D Irene</small>	Rehasport in der Krebsnachsorge 11:15 - 12:00 <small>RAD Anja</small>								
Jumping 4 Teens ab 12 Jahre 16:45 - 17:45 <small>RAD Svenja/Martin</small>	Windelhüpfer 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 <small>Raum E Rebekka</small>	Hip-Hop(Streetkids) 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 <small>Raum E Rebekka/Team</small>	Parcours ab 8 Jahre 16:30 - 17:45 <small>SHH Emil</small>									
TOKI II (Tolle Kids) ab 7 Jahre 17:00 - 18:00 <small>TSV Rebekka/Emily</small>	Kinder-Piratengarde 8 - 11 Jahre 16:00 - 17:30 <small>Raum D Cilia</small>	Rehasport Orthopädie 16:30 - 17:15 <small>RAD Angela</small>	Gym + Fit 6.0 17:00 - 18:00 <small>Raum C Anette</small>									
Wasserflöhe 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 <small>Raum E Team</small>	Rehasport Orthopädie 17:00 - 17:45 <small>RAD Angela</small>	Hip Hop (NoNames) 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 <small>Raum E Rebekka/Team</small>	Rehasport Orthopädie 17:00 - 17:45 <small>RAD Angelika</small>	Akrobatik GF-SF Golden Flames/Silver Flames 17:15 - 18:45 ab 16 Jahre <small>Raum D Nicole</small>								
Bewegungs-Treff 17:00 - 18:00 <small>Treff: am Wasserturm Team</small>	Basketball ab ca.160 cm oder ab 12 Jahre 17:00 - 18:30 <small>nur bei trockenem Wetter! GBS Basket Jochen</small>	Spiel - Spaß ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 <small>Raum D Kristin/Rebekka</small>	Mini Flames Modern 7 - 11 Jahre 17:30 - 19:00 <small>Raum D Bianca</small>									
Hybrid Yoga 18:00 - 19:00 <small>RAD Sonja ID: 879 2739 9919</small>	Black Pearls ab 12 Jahre 17:15 - 18:45 <small>Raum E Steffi/Philine</small>	Silver Flames Polka ab 14 Jahre 17:30 - 18:50 <small>RAD Nicole</small>	Basketball ab ca.160 cm oder ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 <small>SHH Jochen</small>									
Body Workout 18:00 - 19:30 <small>COS Margit</small>	Jumping 18:00 - 19:00 <small>RAD Svenja/Martin</small>	Spikeball 18:00 - 20:00 <small>Raum D Max</small>	Sloopies 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 <small>Raum E Kathrin/Anja</small>									
Sumba Kids 7 - 11 Jahre 18:00 - 19:00 <small>Raum E Elora</small>	Freizeit Basketball 18:30 - 20:00 <small>nur bei trockenem Wetter! GBS Basket Jochen</small>	Indoor Cycling 18:30 - 19:30 <small>DAF Sonja</small>	Jumping 18:00 - 19:00 <small>RAD Team</small>	Golden Flames Modern ab 16 Jahre 18:45 - 20:45 <small>Raum D Nicole</small>		Fitness						
Sumba Fit 19:00 - 20:00 <small>Raum E Elora</small>	Pilates 19:00 - 20:00 <small>Raum D Anja/Jenni</small>	HIIT 19:00 - 20:00 <small>Raum C Lisa</small>	Pilates für den Rücken 19:00 - 20:00 <small>Raum C Anja/Jenni</small>	Jugend Volleyball ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 <small>FvSS Stephan/Thomas</small>		Kids & Teens						
Freizeit Volleyball 19:00 - 21:00 <small>GBS Stephan</small>	Fit durch Boxen 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:15 <small>RAD Sebastian</small>	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:50 - 20:30 <small>RAD Nicole</small>	Langhantel 19:15 - 20:15 <small>RAD Harald</small>	Workout 19:00 - 20:00 <small>Raum C Harald</small>		Fastnacht						
Liga Volleyball 19:00 - 22:00 <small>FvSS Roger</small>	Fit Bo 20:15 - 21:30 <small>RAD Margit</small>	Yoga für Anfänger 19:00 - 20:00 <small>Raum E Michael</small>		Freizeit Basketball 20:00 - 22:00 <small>GOS Team</small>		Senioren						
CrossX 19:15 - 20:15 <small>RAD Team</small>	Skigymnastik 20:15 - 21:15 <small>Raum D Anja/Jenni</small>	Pilates-Flow 20:00 - 21:00 <small>Raum E Svenja T.</small>				Rehasport						
Tanzbar 20:00 - 21:30 ab 10.10. <small>Raum C Selina</small>		Piratengarde 20:00 - 22:00 <small>Raum D Nina</small>				Tanzsport						
		Liga Volleyball 20:30 - 22:00 <small>FvSS Roger</small>				Radsport						
					Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genusstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich! <small>wereitere Infos hier klicken</small> Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an	Bitte zu allen Präsenz-Veranstaltungen, Radtouren und Trainings über die Vereins-App anmelden. <small>scannen oder klicken</small>						
					Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhaltet ihr unter: <small>info@sportfreunde-rodgau.de</small>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #0070c0; color: white; text-align: center;">Zoom-Hauptlizenz</td> <td style="text-align: center;">Link zum Meeting</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070c0; color: white; text-align: center;">Yoga (Mo)</td> <td style="text-align: center;">https://us02web.zoom.us/j/8792739919</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #0070c0; color: white; text-align: center;">Weekend Workout</td> <td style="text-align: center;">https://us02web.zoom.us/j/82313402051</td> </tr> </table>	Zoom-Hauptlizenz	Link zum Meeting	Yoga (Mo)	https://us02web.zoom.us/j/8792739919	Weekend Workout	https://us02web.zoom.us/j/82313402051
Zoom-Hauptlizenz	Link zum Meeting											
Yoga (Mo)	https://us02web.zoom.us/j/8792739919											
Weekend Workout	https://us02web.zoom.us/j/82313402051											

Trainingsräume / Sportstätten	
Sportfabrik	Weiskircher Str. 140, Jügesheim
Raum A	Raum "Auszeit"
Raum B	Raum "Bewegung"
Raum C	Raum "Choreo"
Raum D	Raum "Dynamik"
Raum E	Raum "Energie"
COS	Carl-Orff-Turnhalle, Nordring 32, Jügesheim
DAF	"Das Aktuelle" Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 7, Dudenhofen
FvSS	Sporthalle, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Dudenhofen
GBS	Sporthalle Lange Straße 2, Jügesheim
GBS Outdoor	Leichtathletikanlage hinter der GBS - Turnhalle Jügesheim
GBS Basket	Basketballanlage zwischen GBS u. Carl-Orff-Schule Jügesheim

Die Räume A bis E befinden sich im 2. OG der Sportfabrik

GOS	Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16, Dudenhofen
SHH	Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen
TSV	Sporthalle, Forsthausstr. 11, Dudenhofen
RAD	Radsporthalle, Elbinger Straße 7-9, Jügesheim
WCE	Wandertclub Edelweiß, Dudenhofen Gänsbüh
Wald	Treffpunkt Waldfreizeitanlage, Jügesheim
Hybrid	Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)
online	reines online Training über Zoom-Link