

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 Raum Rainer	Rehasport Orthopädie 09:00 - 09:45 Raum B Alex	Schwimmtreff 09:00 Treff: Bischoffs Parkplatz am Bhf Jügesheim Raum Rudolf	Good Morning Run 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Raum 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	Golden Girls 10:00 - 11:00 Raum B Alex	Gym + Fit 6.0 11:15 - 12:15 Raum C Anette	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 Raum Wald Anette	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 Raum D Team	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 18:00 Raum Jügesheim Klaus	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene	Rehasport Orthopädie 10:15 - 11:00 Raum B Anja		
Rehasport Orthopädie 09:30 - 10:15 Raum B Heike	Rehasport Orthopädie 09:30 - 10:15 Raum B Kerstin	Bewegungsspaß 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H / D Kristin/Rebekka	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene	Rehasport in der Krebsnachsorge 11:15 - 12:00 Raum B Anja	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Raum Jügesheim Klaus	
Rehasport Orthopädie 10:30 - 11:15 Raum B Heike	Reha-Fit 10:45 - 11:45 Raum D Marion	Hip-Hop(Streetkids) 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 Raum B Tabea/Nicole	Parcours ab 8 Jahre 16:30 - 17:45 Raum SHH Team			
TOKI I (Tolle Kids) 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H Team	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Hip Hop (NoNames) 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 Raum B Tabea/Nicole	Rehasport Orthopädie 17:00 - 17:45 Raum B Angelika			
Rehasport Orthopädie 16:45 - 17:30 Raum B Corinna	Windelhüpfen 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum E Rebekka	Spiel - Spaß ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum D Kristin/Team	Basketball Jugend ab ca. 160 cm / ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 Raum SHH Christoph	Golden Flames Akrobatik ab 16 Jahre 17:15 - 18:45 Raum C Nicole		
TOKI II (Tolle Kids) ab 7 Jahre 17:00 - 18:00 Raum H Team	Rehasport Orthopädie 17:00 - 17:45 Raum B Angela	Sport - Spaß ab 10 Jahre 17:00 - 18:00 Raum H Rebekka/Team	Thai-Fit 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos			
Wasserlöcher 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum E Team	Basketball Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 Raum GOS Jochen	Kinder-Piratengarde 8 - 11 Jahre 17:00 - 18:15 Raum C Johanna/Aurelia	Qigong 17:30 - 18:30 Raum A Helga			
Bewegungs-Treff Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Raum Team	Modern Kids 6 - 9 Jahre 17:15 - 18:15 Raum C Nicole	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:00 - 20:30 Raum C Nicole	Rehasport Orthopädie 18:00 - 18:45 Raum B Angelika			
Zumba Kids 7 - 11 Jahre 17:45 - 18:45 Raum B Elora	Black Pearls ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 Raum H Steffi	Pilates-Flow 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	Sloopies 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum C Kathrin/Anja	Golden Flames Modern ab 16 Jahre 18:45 - 20:45 Raum B Nicole		
Jugend-Piratengarde 13 - 17 Jahre 18:00 - 19:15 Raum H Jana/Josi	Jumping mit Zusatzbeitrag 18:00 - 19:00 Raum D Pavlos	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 Raum FvSS Team		
Yoga 18:00 - 19:00 Raum F Sonja	Rehasport Orthopädie 18:00 - 18:45 Raum B Angela	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	Fit durch Boxen 13 - 19 Jahre 18:30 - 20:00 Raum E Sebastian	Wednesday Night Ride Radtour 18:00 - ca. 20:30 Treff: EVO Sportfabrik	Hula-hoop meets Tabata ab 16 Jahre 19:00 - 20:00 Raum C Bianca	Basketball Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 Raum GOS Team		
Jumping Chicks ab 6.5. Show-Gruppe 18:00 - 19:30 Raum D Kathi/Rebekka	Pilates 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	Indoor Cycling mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 Raum DAF Sonja	Pilates für den Rücken 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni	Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genusstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich! weitere Info's hier klicken		
Volleyball - Freizeit 18:00 - 20:00 Raum COS Stephan	Hula-hoop meets Tabata ab 16 Jahre 19:00 - 20:00 Raum D Bianca	HIIT 19:00 - 20:00 Raum D Lisa	Langhantel 19:00 - 20:00 Raum H Harald	Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhaltet ihr unter: info@sportfreunde-rodgau.de		
Zumba Fit 19:00 - 20:00 Raum B Elora	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Pilates-Flow 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	Aerobic 20:00 - 21:00 Raum B Christina	Bitte zu allen Präsenz-Veranstaltungen, Radtouren und Trainings über die Vereins-App anmelden.		
Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 Raum GBS Team	Skiquymnastik 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	Yoga für Anfänger 19:15 - 20:15 Raum A Michael	Volleyball - Freizeit 20:00 - 22:00 Raum GBS Stephan	Zoom-Hauptlizenz Weekend Workout		
CrossX 19:15 - 20:15 Raum H Team		Piratengarde 20:00 - 22:00 Raum B Nina	Langhantel 20:15 - 21:15 Raum H Harald	Link zum Meeting https://us02web.zoom.us/j/82313402051		
Jumping neu ab 15.4. mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Lisa		Volleyball - Herren 20:00 - 22:00 Raum GOS Roger		Trainingsräume / Sportstätten		
TanzBar 19:30 - 21:30 Raum C/B Selina/Anna		Department of Dance 20:30 - 21:30 Raum C Nicole		Die Räume A - H befinden sich in der EVO Sportfabrik, Weiskircher Str. 140		
Volleyball - Damen 20:00 - 22:00 Raum GOS Roger				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, Weiskircher Str. 140, Jügesheim		
CrossX 20:15 - 21:15 Raum H Team				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 Basket Basketballanlage zwischen GBS u. Carl-Orff-Schule Jügesheim GOS Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16, Dudenhofen SHH Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen		
				Wald Treffpunkt Waldfreizeitanlage, Jügesheim Hybrid Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)		