

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga zum Reinschnuppern 08:00 - 09:15 nur am 6.10. 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 hybrid	
Hatha Yoga Mittelstufe nur am 6.10. Raum A Sarah	Qigong 08:15- 09:15 Raum H Helga	Muay Thai 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	Knief-Hüft-Sport mit Rückenanteil 09:30 - 11:00 Raum C Karin	Rücken-Fit 09:00 - 10:00 Raum H Team	mehr Infos: Klick auf den 1. Pfeil Teilnahme am Onlinetraining: Klick auf die Zoom-ID	
Walk + Fit nur am 13.10. 09:30 - 10:30 Wald Anette	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 Raum D Marion	Pilates-Flow 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	Gym + Fit 6.0 nur am 16.10. 11:15 - 12:15 Raum C Anette	Reha-Vital Fit ohne Matte 09:00 - 10:00 Raum D Melanie	Jumping mit Zusatzbeitrag 10:00 - 11:00 Raum D Noemi	
Bewegungs-Treff Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	Reha-Fit 10:45 - 11:45 Raum D Marion	Reha-Fit 18:00 - 19:00 Raum D Team	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene		Fahrradschwenken NEU ab 18.10. 10:00 - 12:00 Raum B Dani	
Jugend-Piratengarde nur am 13.10. 18:00 - 19:15 Raum B Jana/Josi	Eltern-Kind-Turnen 2 bis 3 Jahre 15:00 - 16:00 Raum H Marion	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 18:00 - ab 15.10. um 15:00 Jügesheim Klaus	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene		Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	bitte beachtet unseren separaten Plan für den Rehasport
Jumping Chicks Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	Thai-Fit ab 1 Jahr 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	Kinder-Piratengarde 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:30 Raum D Team		bitte beachtet unseren separaten Plan für unsere Gemeinschafts- angebote
Body Workout 18:00 - 19:00 Raum H Margit	Windelhüpfer 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum E Lea	Indoor Cycling mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	Qigong 17:30 - 18:30 Raum A Helga	Zumba Fit 17:45 - 18:45 Raum B Elora		
Volleyball - Freizeit 18:00 - 20:00 COS Stephan	Pilates 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	Hapkido / Kung Fu 19:00 - 20:30 Raum F Team	Qigong 18:45 - 19:45 Raum A Helga	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:00 - 19:30 Raum D Nicole		
TRX Workout 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	Haidong Gumdo (Schwert) 19:00 - 20:30 Raum F Team	Yoga für Anfänger 19:00 - 20:00 Raum A Michael	Jumping mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos	Hapkido / Kung Fu für Fortgeschrittene 18:30 - 20:00 Raum F Team		
Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 GBS Julian	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Piratengarde 20:00 - 22:00 Raum B Nina	Pilates für den Rücken 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni	Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team		
Darts 19:00 - 21:00 Bespr-Raum 2 Lucas	Skigymnastik 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	Paartanz mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian	Langhantel nur am 16.10. 19:00 - 20:00 Raum H Harald	Workout nur am 17.10. 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
Yoga 19:15 - 20:15 Raum F Sonja		Department of Dance 20:30 - 21:30 Raum C Nicole	Aerobic 20:00 - 21:00 Raum B Christina	Haidong Gumdo (Schwert) für Fortgeschrittene 20:00 - 21:30 Raum F Team		
CrossX 19:15 - 20:15 Raum H Team			Volleyball - Freizeit 20:00 - 22:00 GBS Stephan			
Jumping Fitmix mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Noemi						
TanzBar 19:30 - 21:00 Raum C/B Team						
Volleyball - Damen nur am 13.10. 20:00 - 22:00 GOS Roger						
Spikeball 20:00 - 22:00 FvSS Noah						
CrossX 20:15 - 21:15 Raum H Team						

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>

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

Trainingsräume / Sportstätten

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

Raum A 2. OG links
Raum B 2. OG links
Raum C 2. OG links
Raum D 2. OG
Raum E 2. OG rechts
Raum F 1. OG rechts
Raum H große Halle im EG
Bistro EG
Bespr-Raum 2 großer Besprechungsraum im 1. OG links

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 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 Gansbrüh"