



Sportfreunde Rodgau Fitnessplan

gültig ab 18. November 2025



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 08:45- 09:45 Raum H Helga	Bewegungsspaß I 3 - 4 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H Team	Knie-Hüft-Sport mit Rückenanteil 09:30 - 11:00 Raum C Karin B.	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	Cantienica Beckenbodentraining 09:00 - 10:00 Raum F Karin E.	Hip-Hop(Streetkids) 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 Raum B Tabea/Nicole	Gym + Fit 6.0 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	
TOKI I / TOKI II (Tolle Kids) 3-6 Jahre / ab 7 Jahre 16:15-17:00 / 17:00-17:45 Raum H Team	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 Raum D Marion	Parcours ab 8 Jahre 16:30 - 18:00 GBS Emil/Pia	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene		Fahrschwenken 10:00 - 12:00 Raum B Dani	
Wasserflöße 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Team	Reha-Fit 10:45 - 11:45 Raum D Marion	Hip Hop (NoNames) 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 Raum B Tabea/Nicole	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
Bewegungs-Treff Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	Eltern-Kind-Turnen 2 bis 3 Jahre 15:00 - 16:00 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	Kinder-Piratengarde 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:30 Raum D Team		bitte beachtet unseren separaten Plan für unsere Gemeinschaftsangebote
Body Workout I nur vom 17.11. - 08.12.25 17:30 - 18:30 Raum C Margit	Eltern-Kind-Turnen ab 6 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Spiel - Spaß ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Team	Thai-Fit 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	Zumba Fit 17:45 - 18:45 Raum B Elora		
Jugend-Piratengarde 13 - 17 Jahre 18:00 - 19:15 Raum H Jana/Josi	Windelhüpfer 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum E Lea	Muay Thai 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	Qigong 17:30 - 18:30 Raum A Helga	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:00 - 19:30 Raum D Nicole		
Jumping Chicks Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	Basketball Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	Silver Flames 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole/Hellena	Sloopies 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum C Kathrin/Anja	Hapkido / Kung Fu für Fortgeschrittene 18:30 - 20:00 Raum F Team		
Body Workout II nur vom 17.11. - 08.12.25 18:30 - 19:30 Raum C Margit	Modern Kids 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole	Pilates-Flow 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	Cantienica I Beckenbodentraining 18:30 - 19:30 Raum F Karin E.	Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team		
Volleyball - Freizeit 18:00 - 20:00 COS Stephan	Black Pearls 13 - 17 Jahre 17:30 - 19:00 Raum H Steffi	Reha-Fit 18:00 - 19:00 Raum D Team	Qigong 18:45 - 19:45 Raum A Helga	Workout 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
TRX Workout 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	Fit for Fight 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:00 Raum E Elke	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	TRX Workout 18:45 - 19:45 Raum E Tina	Basketball Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Albert		
Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 GBS Julian	Pilates 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	Jumping mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos	Haidong Gumdo (Schwert) für Fortgeschrittene 20:00 - 21:30 Raum F Team		
Darts 19:00 - 21:00 Bespr-Raum 2 Lucas	Haidong Gumdo (Schwert) 19:00 - 20:30 Raum F Team	Indoor Cycling mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 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	Bitte zu allen Präsenz-Veranstaltungen, Radtouren und Trainings über die Vereins-App anmelden.
Yoga 19:15 - 20:15 Raum F Sonja	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Pilates-Flow 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	Langhantel 19:00 - 20:00 Raum H Harald		Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an	
CrossX 19:15 - 20:15 Raum H Team	Skigymnastik 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	Hapkido / Kung Fu 19:00 - 20:30 Raum F Team	Cantienica II Beckenbodentraining 19:30 - 20:30 Raum F Karin E.		Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhältst ihr unter: info@sportfreunde-rodgau.de	
Jumping Fitmix mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Noemi		Yoga für Anfänger 19:00 - 20:00 Raum A Michael	Aerobic 20:00 - 21:00 Raum B Christina		Zoom-Hauptlizenz Weekend Workout	Link zum Meeting https://us02web.zoom.us/j/82313402051
TanzBar 19:30 - 21:00 Raum C/B Team		Piratengarde 20:00 - 22:00 Raum B Nina	Volleyball - Freizeit 20:00 - 22:00 GBS Stephan			
Volleyball - Damen 20:00 - 22:00 GOS Roger		Volleyball - Herren 20:00 - 22:00 GOS Team	Langhantel 20:15 - 21:15 Raum H Harald			
Spikeball 20:00 - 22:00 FvSS Noah		Paartanz mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian				
Konterschwung Show-Gruppe Männer 20:00 - 21:30 Raum C Nina		Department of Dance 20:30 - 21:30 Raum C Nicole				
CrossX 20:15 - 21:15 Raum H Team						
Meditative Auszeit 20:15 - 21:15 Raum F Sonja						

Trainingsräume / Sportstätten

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

Raum A Sportraum A - 2. OG links
Raum B Sportraum B - 2. OG links
Raum C Sportraum C - 2. OG links
Raum D Sportraum D - 2. OG
Raum E Sportraum E - 2. OG rechts
Raum F Sportraum F - 1. OG rechts
Raum H große Sporthalle 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 Gänsbühl"