

Sportfreunde Rodgau Fitnessplan						
gültig ab 2. Februar 2026						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga zum Reinschnuppern 08:00 - 09:15 Raum A Sarah <small>erstellt vom 9.2. - 23.03.</small>	Good Morning Run 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer	Golden Girls 10:00 - 11:00 Raum B Team	Schwimmtreff 09:00 Treff: Bischofs Parkpl. am BfH 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 <small>hybrid</small>
Hatha Yoga Mittelstufe 09:30 - 10:45 Raum A Sarah <small>erstellt vom 9.2. - 23.03.</small>	Qigong I 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 II Beckenbodentraining 09:00 - 10:00 Raum F Karin E.	Hip-Hop (Streetkids) 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 Raum D 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 09:00 - 10:00 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 Finja/Lilly	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 Raum D Marion	Parcours ab 8 Jahre 16:30 - 18:00 Raum D Emil/Pia	Eltern-Kind-Turnen III ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene	Kinder-Piratengarde 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:30 Raum D Team	Fahrradschwenken 10:00 - 12:00 Raum B Dani	
Wasserflöße 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Team	Cantienica III Beckenbodentraining 10:00 - 11:00 Raum F Karin E.	Hip Hop (NoNames) 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 Raum D Tabea/Nicole	Eltern-Kind-Turnen IV ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene	Zumba Fit 17:45 - 18:45 Raum B Elora	NEU LöwenKids 6 - 10 Jahre 10:15 - 11:15 Raum D Pavlos/Noemi	
Bewegungs-Treff Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	Reha-Fit 10:45 - 11:45 Raum D 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	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:00 - 19:30 Raum D Nicole	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	
Jugend-Piratengarde 13 - 17 Jahre 18:00 - 19:15 Raum B Jana/Josi	Eltern-Kind-Turnen I 2 bis 3 Jahre 15:00 - 16:00 Raum H Marion	Spiel - Spaß ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Sinja	Thai-Fit 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team	NEU Body'n Brain 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:00 Raum C Karoline	
Jumping Chicks Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	Eltern-Kind-Turnen II ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Muay Thai 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	Qigong II 17:30 - 18:30 Raum A Helga	Workout 19:00 - 20:00 Raum B Harald		
Body Workout 18:00 - 19:00 Raum H Margit	Windelhüpfen 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum E Lea	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	Basketball Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Albert		
Volleyball - Freizeit 18:00 - 20:00 COS Stephan	Basketball Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	Pilates-Flow I 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	Qigong III 18:45 - 19:45 Raum A Helga			
TRX Workout I 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	Modern Kids 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole	Reha-Fit 18:00 - 19:00 Raum D Team	TRX Workout II 18:45 - 19:45 Raum E Tina			
ab 02.02. Cantienica I Beckenbodentraining 18:00 - 19:00 Raum F Karin E.	Black Pearls 13 - 17 Jahre 17:30 - 18:45 Raum H Steffi	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	Jumping mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos			
Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 GBS Stephan	NEU Cardio Combat 18:30 - 19:30 Raum D Tina	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	Pilates für den Rücken 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni			
ab 02.02. Cantienica im Fluss für Fortgeschrittene 19:00 - 20:00 Raum C Karin E.	Fit for Fight 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:00 Raum E Elke	Indoor Cycling mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	Langhantel I 19:00 - 20:00 Raum C Harald			
Darts 19:00 - 21:00 Bespr-Raum 2 Lucas	Pilates 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	Pilates-Flow II 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	Aerobic 20:00 - 21:00 Raum B Tina			
Yoga 19:15 - 20:15 Raum F Sonja	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Yoga für Anfänger 19:00 - 20:00 Raum A Michael	Volleyball - Freizeit 20:00 - 22:00 GBS Stephan			
CrossX I 19:15 - 20:15 Raum H Team	Skivmnastik 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	NEU Power Circuit 16 - 35 Jahre 19:15 - 20:15 Raum C Lars	Langhantel II 20:15 - 21:15 Raum C Harald			
Jumping Fitmix mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Noemi		Piratengarde 20:00 - 22:00 Raum B Nina				
TanzBar 19:30 - 21:00 Raum C/B Team		Volleyball - Herren 20:00 - 22:00 GOS Team				
Volleyball - Damen 20:00 - 22:00 GOS Roger		Paartanz mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian				
Spikeball 20:00 - 22:00 FvSS Noah		Department of Dance 20:30 - 21:30 Raum C Nicole				
Konterschwingung Show-Gruppe Männer 20:00 - 21:30 Raum C Nina						
CrossX II 20:15 - 21:15 Raum H Team						

bitte beachtet unseren separaten Plan:

Rehasport

bitte beachtet unseren separaten Plan:

Gemeinschaft & Ernährung

(Klick auf diesen Button)

Fitness

Kids & Teens

60 +

Fastnacht

Tanzsport

Rad-/Laufsport

Reha - Fit

Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genussstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich!
[weitere Info's hier klicken](#)


Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an

Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhaltet ihr unter:
info@sportfreunde-rodgau.de

Zoom-Hauptlizenz -

Link zum Meeting
<https://us02web.zoom.us/j/82313402051>

Bitte zu allen Präsenz-Veranstaltungen, Radtouren und Trainings über die Vereins-App anmelden.



scannen oder klicken

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
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 Gänsbrüh"