



## Sportfreunde Rodgau Fitnessplan

gültig ab 2. Februar 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Yoga zum Reinschnuppern</b> entfällt vom 9.2. - 23.03. Raum A 08:00 - 09:15 Sarah	<b>Good Morning Run</b> 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Raum A 09:30 - 10:45 Sarah	<b>Golden Girls</b> 10:00 - 11:00 Raum B Team	<b>Schwimmtriff</b> 09:00 Treff: Bischofs Parkplatz am Bf. Jügesheim Rudolf	<b>Good Morning Run</b> 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Raum A 09:30 - 10:45 Sarah		<b>Weekend Workout</b> hybrid Raum D 10:30 - 11:30 Jenni ID: 823 1340 2051
<b>Hatha Yoga</b> entfällt vom 9.2. - 23.03. Raum A 09:30 - 10:45 Sarah	<b>Qigong I</b> 08:45- 09:45 Raum A Raum E Helga	<b>Bewegungsspaß I</b> 3 - 4 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H Team	<b>Knie-Hüft-Sport</b> mit Rückenanteil 09:30 - 11:00 Raum C Karin B.	<b>Rücken-Fit</b> 09:00 - 10:00 Raum H Team	<b>mehr Infos:</b> <b>Klick auf den Titel</b> Teilnahme am Onlinetraining: <b>Klick auf die Zoom-ID</b>	
<b>Walk + Fit</b> 09:30 - 10:30 Wald Anette	<b>Cantienica II</b> Beckenbodentraining 09:00 - 10:00 Raum F Karin E.	<b>Hip-Hop (Streetkids)</b> 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 Raum D Tabea/Nicole	<b>Gym + Fit 6.0</b> 11:15 - 12:15 Raum C Anette	<b>Reha-Vital</b> Fit ohne Matte 09:00 - 10:00 Raum D Melanie	<b>Jumping</b> mit Zusatzbeitrag 09:00 - 10:00 Raum D Noemi	
<b>TOKI I / TOKI II (Tolle Kids)</b> 3-6 Jahre / ab 7 Jahre 16:15-17:00 / 17:00-17:45 Raum H Finja/Lilly	<b>Fit mit Baby</b> 09:30 - 10:30 Raum D Marion	<b>Parcours</b> ab 8 Jahre 16:30 - 18:00 Raum D Emil/Pia	<b>Eltern-Kind-Turnen III</b> ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene	<b>Kinder-Piratengarde</b> 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:30 Raum D Team	<b>Fahnschwenken</b> 10:00 - 12:00 Raum B Dani	<b>bitte beachtet unseren separaten Plan:</b> <b>Rehalsport</b>
<b>Wasserfläche</b> 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Team	<b>Cantienica III</b> Beckenbodentraining 10:00 - 11:00 Raum F Karin E.	<b>Hip Hop (NoNames)</b> 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 Raum D Tabea/Nicole	<b>Eltern-Kind-Turnen IV</b> ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene	<b>Zumba Fit</b> 17:45 - 18:45 Raum B Elora	<b>NEU LöwenKids</b> 6 - 10 Jahre 10:15 - 11:15 Raum D Pavlos/Noemi	
<b>Bewegungs-Treff</b> Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	<b>Reha-Fit</b> 10:45 - 11:45 Raum D Marion	<b>Bewegungsspaß II</b> 5 - 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum H Team	<b>Basketball Jugend</b> ab ca.160 cm / ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 SHH Christoph	<b>Golden Flames</b> Polka ab 16 Jahre 18:00 - 19:30 Raum D Nicole	<b>Lauftreff Jügesheim</b> Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	<b>bitte beachtet unseren separaten Plan:</b> <b>Gemeinschaft &amp; Ernährung</b> (Klick auf diesen Button)
<b>Jugend-Piratengarde</b> 13 - 17 Jahre 18:00 - 19:15 Raum B Jana/Josi	<b>Eltern-Kind-Turnen I</b> 2 bis 3 Jahre 15:00 - 16:00 Raum H Marion	<b>Spiel - Spaß</b> ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Sinja	<b>Thai-Fit</b> 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	<b>Volleyball - Jugend</b> ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team	<b>NEU Body'n Brain</b> 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:00 Raum C Karoline	
<b>Jumping Chicks</b> Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	<b>Eltern-Kind-Turnen II</b> ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	<b>Muay Thai</b> 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	<b>Qigong II</b> 17:30 - 18:30 Raum A Helga	<b>Workout</b> 19:00 - 20:00 Raum B Harald		
<b>Body Workout</b> 18:00 - 19:00 Raum H Margit	<b>Windelhüpfer</b> 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum E Lea	<b>Silver Flames</b> 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole/Hellena	<b>Sloopies</b> 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum C Kathrin/Anja	<b>Basketball</b> Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Albert		<b>Fitness</b>
<b>Volleyball - Freizeit</b> 18:00 - 20:00 COS Stephan	<b>Basketball</b> Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	<b>Pilates-Flow I</b> 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	<b>Qigong III</b> 18:45 - 19:45 Raum A Helga			<b>Kids &amp; Teens</b>
<b>TRX Workout I</b> 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	<b>Modern Kids</b> 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole	<b>Reha-Fit</b> 18:00 - 19:00 Raum D Team	<b>TRX Workout II</b> 18:45 - 19:45 Raum E Tina			<b>60 +</b>
<b>ab 02.02.</b> <b>Cantienica I</b> Beckenbodentraining 18:00 - 19:00 Raum F Karin E.	<b>Black Pearls</b> 13 - 17 Jahre 17:30 - 18:45 Raum H Steffi	<b>Lauftreff Jügesheim</b> Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	<b>Jumping</b> mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos			<b>Fastnacht</b>
<b>Volleyball - Jugend</b> ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 GBS Stephan	<b>NEU Cardio Combat</b> 18:30 - 19:30 Raum D Tina	<b>Golden Flames</b> Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	<b>Pilates für den Rücken</b> 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni			<b>Tanzsport</b>
<b>ab 02.02.</b> <b>Cantienica im Fluss</b> für Fortgeschrittenen 19:00 - 20:00 Raum C Karin E.	<b>Fit for Fight</b> 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:00 Raum E Elke	<b>Indoor Cycling</b> mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	<b>Langhantel I</b> 19:00 - 20:00 Raum C Harald			<b>Rad-/Laufsport</b>
<b>Darts</b> 19:00 - 21:00 Bespr-Raum 2 Lucas	<b>Pilates</b> 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	<b>Pilates-Flow II</b> 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	<b>Aerobic</b> 20:00 - 21:00 Raum B Tina			<b>Reha - Fit</b>
<b>Yoga</b> 19:15 - 20:15 Raum F Sonia	<b>Starker Rücken</b> 19:30 - 20:30 Raum B Margit	<b>Yoga für Anfänger</b> 19:00 - 20:00 Raum A Michael	<b>Volleyball - Freizeit</b> 20:00 - 22:00 GOS Stephan			
<b>CrossX I</b> 19:15 - 20:15 Raum H Team	<b>Skigymnastik</b> 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	<b>NEU Power Circuit</b> 16 - 35 Jahre 19:15 - 20:15 Raum C Lars	<b>Langhantel II</b> 20:15 - 21:15 Raum C Harald			
<b>Jumping Fitmix</b> mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Noemi		<b>Piratengarde</b> 20:00 - 22:00 Raum B Nina				
<b>TanzBar</b> 19:30 - 21:00 Raum C/B Team		<b>Volleyball - Herren</b> 20:00 - 22:00 GOS Team				
<b>Volleyball - Damen</b> 20:00 - 22:00 GOS Roger		<b>Paartanz</b> mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian				
<b>Spikeball</b> 20:00 - 22:00 FvSS Noah		<b>Department of Dance</b> 20:30 - 21:30 Raum C Nicole				
<b>Konterschwung</b> Show-Gruppe Männer 20:00 - 21:30 Raum C Nina						
<b>CrossX II</b> 20:15 - 21:15 Raum H Team						

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.



scannen oder klicken

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

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

## 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, Nordantr 32, Jügesheim
DAF	„Das Aktuelle“ Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 7, Dudenhofen
DFVSS	Sporthalle, Freiheit-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 Gänsebrücke“