

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

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

Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an

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

Zoom-Hauptlizenz

Link zum Meeting  
https://us2web.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, 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"