

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30 <b>Walk + Fit</b> Wald Jügesheim Anette	15:00 - 16:00 <b>Bewegungsspaß</b> 3 - 6 Jahre <b>Blumenstraße</b> Irene		09:00 <b>Schwimmtreff</b> Treffpunkt: <b>Bahnhof Jügesheim</b> Rudolf		11:00 - 12:00 <b>Ausdauer-HIIT</b> Lisa ID: 814 6133 6384	10:30 - 11:30 <b>Weekend Workout</b> Lisa ID: 823 1340 2051
	16:00 - 17:00 <b>Spiel-Spaß</b> ab 6 Jahre <b>Blumenstraße</b> Irene		16:00 - 17:00 <b>Eltern-Kind-Turnen</b> ab 1 Jahr <b>Blumenstraße</b> Irene			
18:00 - 19:00 <b>Yoga</b> RAD Sonja ID: 879 2739 9919	16:00 - 17:00 <b>Senioren 70+</b> <b>Blumenstraße</b> Gerlinde		16:30-17:45 <b>Parcours</b> ab 8 Jahre SHH Emil			
18:00 - 19:00 <b>Body Workout</b> <b>Blumenstraße</b> Margit ID: 883 5087 5246	18:15 - 19:15 <b>Jumping</b> RAD Svenja / Martin ID: 831 2158 9781		17:00 - 18:00 <b>Gym + Fit 6.0</b> <b>Blumenstraße</b> Anette			
19:00 - 20:00 <b>Freizeit Volleyball</b> GBS Stephan / Birgit	19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> GBS Outdoor Anja	19:00 - 20:00 <b>Kraft-HIIT</b> <b>Blumenstraße</b> Lisa ID: 891 3237 4260	18:00 - 19:00 <b>Jumping</b> RAD Louisa ID: 831 2158 9781	17:30 - 18:30 <b>Jumping</b> RAD Svenja / Martin ID: 831 2158 9781		
19:00 - 22:00 <b>Liga Volleyball</b> FvSS Roger	19:00 <b>Familienradtour</b> Treffpunkt: Radsporthalle		19:00 - 20:00 <b>Yoga</b> Sonja ID: 845 8532 4906			
19:00 - 20:00 <b>Zumba Fitness</b> GBS Outdoor Elora	19:30 - 21:00 <b>Fit Bo</b> RAD Margit	20:30 - 22:00 <b>Liga Volleyball</b> FvSS Roger	19:15 - 20:15 <b>Langhantel</b> RAD Harald	19:00 - 20:00 <b>Workout</b> <b>Blumenstraße</b> Harald		
19:15 - 20:45 <b>CrossX</b> RAD Team			20:15 - 21:15 <b>Pilates</b> Anja ID: 894 9511 8117			
			20:30 - 21:30 <b>Los Saltadores</b> RAD Svenja / Martin			

Trainingsräume / Sportstätten	
<b>Blumenstraße</b>	Vereinsheim, Blumenstraße 6, Jügesheim
<b>RAD</b>	Radsporthalle, Elbinger Straße 7-9, Jügesheim
<b>GBS</b>	Sporthalle Lange Straße 2, Jügesheim
<b>FvSS</b>	Sporthalle, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Dudenhofen
<b>SHH</b>	Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen
<b>Hybrid</b>	Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)

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

Das Paßwort für den Zoom-Online-Zugang erfährt Ihr über  
die Mitgliederinfo oder von sportteam@sportfreunde-rodgau.de

Zoom-Hauptlizenz	Link zum Meeting
Yoga (Mo)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87927399919">https://us02web.zoom.us/j/87927399919</a>
Kraft-HIIT (Mi)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89132374260">https://us02web.zoom.us/j/89132374260</a>
Yoga (Do)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84585324906">https://us02web.zoom.us/j/84585324906</a>
Pilates (Do)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89495118117">https://us02web.zoom.us/j/89495118117</a>
Rücken-Fit (Fr)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86827684539">https://us02web.zoom.us/j/86827684539</a>
Ausdauer-HIIT (Sa)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81461336384">https://us02web.zoom.us/j/81461336384</a>
Weekend Workout	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82313402051">https://us02web.zoom.us/j/82313402051</a>

Zoom-Zweitlizenz	Link zum Meeting
Body Workout (Mo)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/88350875246">https://us02web.zoom.us/j/88350875246</a>
Fit Bo	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86909226910">https://us02web.zoom.us/j/86909226910</a>
Jumping (alle Tage)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/83121589781">https://us02web.zoom.us/j/83121589781</a>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30 <b>Walk + Fit</b> Wald Jügesheim Anette	15:00 - 16:00 <b>Bewegungsspaß</b> 3 - 6 Jahre Blumenstraße Irene <i>nur am 03.08.</i>		09:00 <b>Schwimmtreff</b> Treffpunkt: Bahnhof Jügesheim Rudolf		11:00 - 12:00 <b>Ausdauer-HIIT</b> Lisa ID: 814 6133 6384 <i>Online</i>	10:30 - 11:30 <b>Weekend Workout</b> Lisa ID: 823 1340 2051 <i>Online</i>
	16:00 - 17:00 <b>Spiel-Spaß</b> ab 6 Jahre Blumenstraße Irene <i>nur am 03.08.</i>		16:00 - 17:00 <b>Eltern-Kind-Turnen</b> ab 1 Jahr Blumenstraße Irene <i>nur am 05.08.</i>			
18:00 - 19:00 <b>Yoga</b> RAD Sonja ID: 879 2739 9919 <i>Hybrid</i>	16:00 - 17:00 <b>Senioren 70+</b> Blumenstraße Gerlinde			16:00 - 17:00 <b>TOK!</b> TSV Rebekka		
18:00 - 19:00 <b>Body Workout</b> Blumenstraße Margit ID: 883 5087 5246 <i>Hybrid</i>	18:15 - 19:15 <b>Jumping</b> RAD Svenja / Martin ID: 831 2158 9781 <i>Hybrid</i>		17:00 - 18:00 <b>Gym + Fit 6.0</b> Blumenstraße Anette			
19:00 - 20:00 <b>Freizeit Volleyball</b> GBS Stephan / Birgit	19:00 <b>Familienradtour</b> Treffpunkt: Radsporthalle	19:00 - 20:00 <b>Kraft-HIIT</b> Blumenstraße Lisa ID: 891 3237 4260 <i>Hybrid</i>	18:00 - 19:00 <b>Jumping</b> RAD Louisa ID: 831 2158 9781 <i>Hybrid</i>	17:30 - 18:30 <b>Jumping</b> RAD Svenja / Martin ID: 831 2158 9781 <i>Hybrid</i>		
19:00 - 22:00 <b>Liga Volleyball</b> FvSS Roger	19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> GBS Outdoor Anja		19:00 - 20:00 <b>Yoga</b> Sonja ID: 845 8532 4906 <i>Online</i>	18:30 - 19:30 <b>Rücken-Fit</b> Jenni 868 2768 4539 <i>Online</i>		
19:00 - 20:00 <b>Zumba Fitness</b> GBS Outdoor Elora <i>nur am 02.08.</i>	19:30 - 21:00 <b>Fit Bo</b> RAD Margit	20:30 - 22:00 <b>Liga Volleyball</b> FvSS Roger	19:15 - 20:15 <b>Langhantel</b> RAD Harald <i>nur am 05.08.</i>	19:00 - 20:00 <b>Workout</b> Blumenstraße Harald <i>nur am 06.08.</i>		
19:15 - 20:45 <b>CrossX</b> RAD Team			20:15 - 21:15 <b>Pilates</b> Anja ID: 894 9511 8117 <i>Online</i>			
			20:30 - 21:30 <b>Los Saltadores</b> RAD Svenja / Martin			

Trainingsräume / Sportstätten	
Blumenstraße	Vereinsheim, Blumenstraße 6, Jügesheim
RAD	Radsporthalle, Elbinger Straße 7-9, Jügesheim
GBS	Sporthalle Lange Straße 2, Jügesheim
FvSS	Sporthalle, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Dudenhofen
SHH	Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen
Hybrid	Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)

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

Das Paßwort für den Zoom-Online-Zugang erfährt Ihr über die Mitgliederinfo oder von sportteam@sportfreunde-rodgau.de

Zoom-Hauptlizenz	Link zum Meeting
Yoga (Mo)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87927399919">https://us02web.zoom.us/j/87927399919</a>
Kraft-HIIT (Mi)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89132374260">https://us02web.zoom.us/j/89132374260</a>
Yoga (Do)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84585324906">https://us02web.zoom.us/j/84585324906</a>
Pilates (Do)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89495118117">https://us02web.zoom.us/j/89495118117</a>
Rücken-Fit (Fr)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86827684539">https://us02web.zoom.us/j/86827684539</a>
Ausdauer-HIIT (Sa)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81461336384">https://us02web.zoom.us/j/81461336384</a>
Weekend Workout	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82313402051">https://us02web.zoom.us/j/82313402051</a>

Zoom-Zweitlizenz	Link zum Meeting
Body Workout (Mo)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/88350875246">https://us02web.zoom.us/j/88350875246</a>
Fit Bo	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86909226910">https://us02web.zoom.us/j/86909226910</a>
Jumping (alle Tage)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/83121589781">https://us02web.zoom.us/j/83121589781</a>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30 <b>Walk + Fit</b> Wald Jügesheim Anette			09:00 <b>Schwimmtreff</b> Treffpunkt: Bahnhof Jügesheim Rudolf		11:00 - 12:00 <b>Ausdauer-HIIT</b> Lisa ID: 814 6133 6384	10:30 - 11:30 <b>Weekend Workout</b> Jenni ID: 823 1340 2051
18:00 - 19:00 <b>Yoga</b> Hybrid RAD Sonja ID: 879 2739 9919	16:00 - 17:00 <b>Senioren 70+</b> Blumenstraße Gerlinde			16:00 - 17:00 <b>TOKI</b> TSV Rebekka		
18:00 - 19:00 <b>Body Workout</b> Hybrid Blumenstraße Margit ID: 883 5087 5246	19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> GBS Outdoor Anja	17:00 - 19:00 Basketball Kids /Jugendliche bis 14 Jahre GBS Outdoor Jochen	17:00 - 18:00 <b>Gym + Fit 6.0</b> Blumenstraße Anette	17:00 - 19:00 Basketball Kids /Jugendliche bis 14 Jahre GBS Outdoor Jochen		
19:00 - 20:00 <b>Freizeit Volleyball</b> GBS Stephan / Birgit	19:00 <b>Familienradtour</b> Treffpunkt: Radsporthalle	19:00 - 20:00 <b>Kraft-HIIT</b> Hybrid Blumenstraße Lisa ID: 891 3237 4260	18:00 - 19:00 <b>Jumping</b> Hybrid RAD Louisa ID: 831 2158 9781			
19:00 - 20:00 <b>Zumba Fitness</b> GBS Outdoor Elora	19:30 - 21:00 <b>Fit Bo</b> RAD Margit		19:00 - 20:00 <b>Yoga</b> Online Sonja ID: 845 8532 4906	18:30 - 19:30 <b>Rücken-Fit</b> Online Jenni ID: 868 2768 4539		
19:15 - 20:45 <b>CrossX</b> RAD Uwe/Sonja			20:15 - 21:15 <b>Pilates</b> Online Anja ID: 894 9511 8117			

**Trainingsräume / Sportstätten**

<b>Blumenstraße</b>	Vereinsheim, Blumenstraße 6, Jügesheim
<b>RAD</b>	Radsporthalle, Elbinger Straße 7-9, Jügesheim
<b>GBS</b>	Sporthalle Lange Straße 2, Jügesheim
<b>FvSS</b>	Sporthalle, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Dudenhofen
<b>SHH</b>	Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen
<b>Hybrid</b>	Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)

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

Das Paßwort für den Zoom-Online-Zugang erfährt Ihr über  
die Mitgliederinfo oder von sportteam@sportfreunde-rodgau.de

**Zoom-Hauptlizenz**

Zoom-Hauptlizenz	Link zum Meeting
Yoga (Mo)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87927399919">https://us02web.zoom.us/j/87927399919</a>
Kraft-HIIT (Mi)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89132374260">https://us02web.zoom.us/j/89132374260</a>
Yoga (Do)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84585324906">https://us02web.zoom.us/j/84585324906</a>
Pilates (Do)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89495118117">https://us02web.zoom.us/j/89495118117</a>
Rücken-Fit (Fr)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86827684539">https://us02web.zoom.us/j/86827684539</a>
Ausdauer-HIIT (Sa)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81461336384">https://us02web.zoom.us/j/81461336384</a>
Weekend Workout	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82313402051">https://us02web.zoom.us/j/82313402051</a>

**Zoom-Zweitlizenz**

Zoom-Zweitlizenz	Link zum Meeting
Body Workout (Mo)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/88350875246">https://us02web.zoom.us/j/88350875246</a>
Fit Bo	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86909226910">https://us02web.zoom.us/j/86909226910</a>
Jumping (alle Tage)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/83121589781">https://us02web.zoom.us/j/83121589781</a>

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30			09:00		11:00 - 12:00	10:30 - 11:30
Walk + Fit			Schwimmtreff		Ausdauer-HIIT	Weekend Workout
Wald Jügesheim			Treffpunkt:		Online	Online
Anette			Bahnhof Jügesheim		Lisa	Jenni
			Rudolf		ID: 814 6133 6384	ID: 823 1340 2051
	16:00 - 17:00			16:00 - 17:00		
	Senioren 70+			TOKI		
	Blumenstraße			TSV		
	Gerlinde			Rebekka		
18:00 - 19:00		17:00 - 19:00	17:00 - 18:00	17:00 - 19:00		
Body Workout		Basketball	Gym + Fit 6.0	Basketball		
Hybrid		Kids /Jugendliche		Kids /Jugendliche		
Blumenstraße		his 14. Jahre		his 14. Jahre		
Margit		GBS Outdoor	Blumenstraße	GBS Outdoor		
ID: 883 5087 5246		Jochen	Anette	Jochen		
19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00		18:30 - 19:30		
Freizeit Volleyball	Pilates	Kraft-HIIT		Rücken-Fit		
		Hybrid		Online		
GBS	GBS Outdoor	Blumenstraße		Jenni		
Stephan / Birgit	Anja	Lisa		868 2768 4539		
		ID: 891 3237 4260				
19:15 - 20:45		20:30 - 22:00				
CrossX		Liga Volleyball				
RAD		FvSS				
Team		Roger				

Trainingsräume / Sportstätten	
Blumenstraße	Vereinsheim, Blumenstraße 6, Jügesheim
RAD	Radsporthalle, Elbinger Straße 7-9, Jügesheim
GBS	Sporthalle Lange Straße 2, Jügesheim
FvSS	Sporthalle, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Dudenhofen
SHH	Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen
Hybrid	Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)

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

Das Paßwort für den Zoom-Online-Zugang erfährt Ihr über die Mitgliederinfo oder von sportteam@sportfreunde-rodgau.de

Zoom-Hauptlizenz	Link zum Meeting
Yoga (Mo)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/87927399919">https://us02web.zoom.us/j/87927399919</a>
Kraft-HIIT (Mi)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89132374260">https://us02web.zoom.us/j/89132374260</a>
Yoga (Do)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/84585324906">https://us02web.zoom.us/j/84585324906</a>
Pilates (Do)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/89495118117">https://us02web.zoom.us/j/89495118117</a>
Rücken-Fit (Fr)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86827684539">https://us02web.zoom.us/j/86827684539</a>
Ausdauer-HIIT (Sa)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/81461336384">https://us02web.zoom.us/j/81461336384</a>
Weekend Workout	<a href="https://us02web.zoom.us/j/82313402051">https://us02web.zoom.us/j/82313402051</a>

Zoom-Zweitlizenz	Link zum Meeting
Body Workout (Mo)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/88350875246">https://us02web.zoom.us/j/88350875246</a>
Fit Bo	<a href="https://us02web.zoom.us/j/86909226910">https://us02web.zoom.us/j/86909226910</a>
Jumping (alle Tage)	<a href="https://us02web.zoom.us/j/83121589781">https://us02web.zoom.us/j/83121589781</a>