

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Walk + Fit 09:30 - 10:30 <small>Wald Anette</small>		Rehasport Orthopädie 09:00 - 09:45 <small>RAD Alex</small>	Schwimmtreff 08:30 - 11:00 <small>Treff: Bahnhofsvorplatz R-1 Rudolf</small>	Fit-Mix 09:00 - 10:00 <small>RAD Team</small>	Ausdauer-HIIT <small>online</small> 11:00 - 12:00 <small>Lisa</small> ID: 814 6133 6384	Weekend Workout <small>Hybrid</small> 10:30 - 11:30 <small>Jenni</small> ID: 823 1340 2051
Rehasport Orthopädie 09:30 - 10:15 <small>RAD Heike</small>	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 <small>Raum 1 Jenni</small>	Golden Girls 10:00 - 11:00 <small>RAD Alex</small>		Rehasport Orthopädie 10:15 - 11:00 <small>RAD Anja</small>	mehr Infos: Klick auf den Titel Teilnahme am Onlinetraining: Klick auf die Zoom-ID	
Psychomotorik 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 <small>TSV Rebekka/Emily</small>				Rehasport in der Krebsnachsorge 11:15 - 12:00 <small>RAD Anja</small>		
TOKI (Tolle Kids) ab 7 Jahre 17:00 - 18:00 <small>TSV Rebekka/Emily</small>	Senioren 70+ 16:00 - 17:00 <small>Raum 1 Gerlinde</small>	Bewegungsspaß 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 <small>Raum 1 Kristin/Rebekka</small>	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 <small>Raum 2 Irene</small>	Windelhüpfen 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 <small>Raum 2 Rebekka</small>		
Kleine Rodau Piraten ab 2 Jahre 16:00 - 16:45 <small>Raum 2 Selina/Andorin</small>	Kinder Piratengarde ab 8 Jahre 16:00 - 17:15 <small>Raum 2 Cilia/Lisa</small>	Hip-Hop(Streetkids) 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 <small>Raum 2 Rebekka ITeam</small>	Parcours ab 8 Jahre 16:30 - 17:45 <small>GBS Emil</small>			
Jumping 4 Teens ab 12 Jahre 16:45 - 17:45 <small>RAD Svenja/Martin</small>	Rehasport Orthopädie <small>neu</small> 17:00 - 17:45 <small>RAD Angela</small>	Rehasport Orthopädie 16:30 - 17:15 <small>RAD Angela</small>	Gym + Fit 6.0 17:00 - 18:00 <small>Raum 2 Anette</small>			
Wasserflöhe 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 <small>Raum 1 Team</small>	Basketball <small>neu</small> ab ca.160 cm oder ab 12 Jahre 17:00 - 18:30 <small>nur bei trockenem Wetter!</small> <small>GBS Outdoor Jochen</small>	Hip Hop (NoNames) 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 <small>Raum 2 Rebekka ITeam</small>	Rehasport Orthopädie 17:00 - 17:45 <small>RAD Angelika</small>	Akrobatik GF+SF Golden Flames/Silver Flames 17:15 - 18:45 ab 16 Jahre <small>Raum 1 + 2 Nicole</small>		
Jugendgarde 13 - 16 Jahre 17:30 - 19:00 <small>Raum 2 Pia</small>	Black Pearls ab 12 Jahre 17:15 - 18:45 <small>Raum 2 Steffi/Philine</small>	Spiel & Spaß ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 <small>Raum1 Kristin/Rebekka</small>	Mini Flames Modern 7 - 11 Jahre 17:30 - 19:00 <small>Raum 1 Bianca</small>			
Hybrid Yoga 18:00 - 19:00 <small>RAD Sonja</small> ID: 879 2739 9919	Jumping 18:00 - 19:00 <small>RAD Svenja/Martin</small>	Silver Flames Polka ab 14 Jahre 17:30 - 18:50 <small>RAD Nicole</small>	Basketball ab ca.160 cm oder ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 <small>bei Regen in d. GBS (Halle)</small> <small>GBS Outdoor Jochen</small>	Hybrid Jumping - MIX 17:30 - 18:30 <small>RAD Lisa</small> ID: 857 0427 4576		
Body Workout 18:00 - 19:30 <small>COS Margit</small>			Sloopies 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 <small>Raum 2 Kathrin/Saskia</small>	Men only 18:30 - 19:30 <small>Raum 2 Team</small>		
Zumba Fitness 19:00 - 20:00 <small>GBS Elora</small>	Hybrid Pilates 19:00 - 20:00 <small>Raum 2 Anja/Jenni</small> ID: 839 4399 3677	Indoor Cycling 18:30 - 19:30 <small>DAF Sonja</small>	Jumping 18:00 - 19:00 <small>RAD Louisa</small>	Golden Flames Modern ab 16 Jahre 18:45 - 20:45 <small>RAD Nicole</small>		
Freizeit Volleyball 19:00 - 21:00 <small>GBS Stephan</small>	Fit durch Boxen 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:15 <small>RAD Sebastian</small>	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:50 - 20:30 <small>RAD Nicole</small>	Yoga für Anfänger <small>neu</small> 19:15 - 20:15 <small>Raum 1 Michael</small>	Jugend Volleyball ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 <small>FvSS Stephan/Thomas</small>		
Liga Volleyball 19:00 - 22:00 <small>FvSS Roger</small>	Freizeit Basketball <small>neu</small> 18:30 - 20:00 <small>nur bei trockenem Wetter!</small> <small>GBS Outdoor Jochen</small>	Hybrid Kraft-HIIT 18:30 - 19:30 <small>Raum 1 Lisa</small> ID: 891 3237 4260	Pilates 19:00 - 20:00 <small>Raum 2 Anja/Jenni</small>	Workout 19:00 - 20:00 <small>Raum 1 Harald</small>		
CrossX 19:15 - 20:15 <small>RAD Team</small>	Fit Bo 20:15 - 21:30 <small>RAD Margit</small>	Piratengarde 20:00 - 22:00 <small>Raum 1 Nina</small>	Langhantel 19:15 - 20:15 <small>RAD Harald</small>	Freizeit Basketball 20:00 - 22:00 <small>GOS Team</small>		
TanzBar 20:00 - 21:30 <small>Raum 1 Anna/Selina</small>	Ski-gymnastik 20:15 - 21:15 <small>Raum 1 Anja/Jenni</small>	Liga Volleyball 20:30 - 22:00 <small>FvSS Roger</small>				



Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genussstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich!

[weitere Infos 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

Fitness

Kids & Teens

Fastnacht

Senioren

Rehasport

Tanzsport

RadSPORT

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

[scannen oder klicken](#)

Trainingsräume / Sportstätten	
Blumenstraße	Vereinsheim, Blumenstraße 6, Jügesheim
RAD	Radsporthalle, Elbinger Straße 7-9, Jügesheim
GBS	Sporthalle Lange Straße 2, Jügesheim
GBS Outdoor	Basketballfeld der GBS Jügesheim
DAF	"Das Aktuelle" Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 7, Dudenhofen
COS	Carl-Orff-Turnhalle, Nordring 32, Jügesheim
FvSS	Sporthalle, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Dudenhofen
SHH	Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen
TSV	Sporthalle, Forsthausstr. 11, Dudenhofen
GOS	Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16, Dudenhofen
WCE	Wanderclub Edelweiß, Dudenhofen Gänsbrüh
Wald	Treffpunkt Waldfreizeitanlage, Jügesheim
Hybrid	Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)
online	reines online Training über Zoom-Link

Alle Trainingsangebote ohne Ortsangabe finden in der Blumenstraße 6 statt.

Zoom-Hauptlizenz	Link zum Meeting
Yoga (Mo)	https://us02web.zoom.us/j/87927399919
Pilates (Di)	https://us02web.zoom.us/j/83943993677
Kraft-HIIT (Mi)	https://us02web.zoom.us/j/89132374260
Jumping-MIX	https://us02web.zoom.us/j/85704274576
Ausdauer-HIIT (Sa)	https://us02web.zoom.us/j/81461336384
Weekend Workout	https://us02web.zoom.us/j/82313402051

Zoom-Zweitlizenz	Link zum Meeting
-	