

bitte über die Sportfreunde App oder per Mail anmelden: sportteam@sportfreunde-rodgau.de
ab 15 Min vor Trainingsbeginn freier Eintritt ins Strandbad für angemeldete Teilnehmer*innen

KW	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
29			Spikeball ab 06.07. wöchentlich 18:00 - 19:00	Zumba Fitness 21.07. 18:00 - 19:00 Elora	Kraft-Mix 22.07. 18:00 - 19:00 Svenja/Martin	Yoga für Anfänger 24.07. 09:30 - 10:30 Michael
30	Body Workout 25.07. 18:00 - 19:00 Margit	Volleyball ab 26.07. wöchentlich 18:00 - 19:00	Spikeball 27.07. 18:00 - 19:00 Max	Pilates 28.07. 18:00 - 19:00 Anja	Kraft-Mix 29.07. 18:00 - 19:00 Svenja/Martin	Yoga - kraftvoll 31.07. 09:30 - 10:30 Sonja
31	Body Workout 01.08. 18:00 - 19:00 Margit	Volleyball 02.08. 18:00 - 19:00 Roger	Spikeball 03.08. 18:00 - 19:00 Max	Zumba Fitness 04.08. 18:00 - 19:00 Elora		
32	Body Workout 08.08. 18:00 - 19:00 Margit	Volleyball 09.08. 18:00 - 19:00 Roger	Spikeball 10.08. 18:00 - 19:00 Max	Kraft-HIIT 11.08. 18:00 - 19:00 Lisa	Kraft-Mix 12.08. 18:00 - 19:00 Svenja/Martin	
33	Body Workout 15.08. 18:00 - 19:00 Margit	FitBo Tabata am 16.08. zusätzlich 18:00 - 19:00 Lisa	Spikeball 17.08. 18:00 - 19:00 Max	Kraft-HIIT 18.08. 18:00 - 19:00 Lisa		
34	Body Workout 22.08. 18:00 - 19:00 Margit	Volleyball 23.08. 18:00 - 19:00 Roger	Spikeball 24.08. 18:00 - 19:00 Max		Zumba Fitness 26.08. 18:00 - 19:00 Elora	
35	Body Workout 29.08. 18:00 - 19:00 Margit	Volleyball 30.08. 18:00 - 19:00 Roger	Spikeball 31.08. 18:00 - 19:00 Max			