

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga zum Reinschnupern 08:00 - 09:15 entfällt 22.7. und 29.07. Raum A Sarah	Good Morning Run 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer	Golden Girls entfällt am 17.7. 10:00 - 11:00 Raum B Team	Schwimmtreff 09:00 Treff: Bischoffs Parkplatz am Bhf. Jügesheim Rudolf	Good Morning Run 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer		Weekend Workout 10:30 - 11:30 nur am 28.7. / 4.8. / 25.8. Raum D Jenni ID: 823.1340.2051
Hatha Yoga Mittelstufe entfällt 22.7. und 29.07. 09:30 - 10:45 Raum A Sarah	Qigong entfällt 30.7. und 6.8. 09:00 - 10:00 Rasenfläche (A) Helga	Spikeball 18:00 - 20:00 Strandbad (H) Max	Gym + Fit 6.0 nur am 8.8. / 15.8. / 22.8. 11:15 - 12:15 Raum C Anette	Rücken-Fit entfällt am 19.7. 09:00 - 10:00 Raum H Team	mehr Infos: Klick auf den Titel Teilnahme am Onlinetraining: Klick auf die Zoom-ID	
Walk + Fit entfällt am 15.7. 09:30 - 10:30 Wald Anette	Fit mit Baby entfällt 16.7. und 6.8. 09:30 - 10:30 Raum D Team	Reha-Fit 18:00 - 19:00 Raum D Team	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr nur am 8.8. / 15.8. / 22.8. 15:30 - 16:30 Raum H Irene	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus		
Bewegungs-Treff Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	Reha-Fit nur am 13.8. und 20.8. 10:45 - 11:45 Raum D Marion	Wednesday Night Ride Radtour 18:00 - ca. 20:30 Treff: EVO Sportfabrik	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr nur am 8.8. / 15.8. / 22.8. 16:30 - 17:30 Raum H Irene			
Zumba Kids (7 - 11 Jahre) nur am 15.7. / 22.7. / 29.7. 17:45 - 18:45 Raum B Elera	Eltern-Kind-Turnen (ab 1 Jahr) nur am 13.8. und 20.8. 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 18:00 Jügesheim Klaus	Thai-Fit 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	Golden Flames Akrobatik ab 16 Jahre 17:15 - 18:45 Raum C Nicole	bitte beachtet unseren separaten Plan für den Rehasport	
Jugend-Piratergarde nur am 15.7. und 19.8. 18:00 - 19:15 Raum H Jana/Josi	Pilates 19:00 - 20:00 Raum H Team	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:15 - 20:30 Raum C Nicole	Qigong entfällt 1.8. und 8.8. 18:00 - 19:00 Rasenfläche (A) Helga	Hapkido / Kung Fu nur am 9.8. / 16.8. / 23.8. 18:30 - 20:00 Raum F Team	bitte beachtet unseren separaten Plan für unsere Gemeinschafts- angebote	
Yoga entfällt am 15.7. 18:00 - 19:00 Raum F Sonja	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Indoor Cycling entfällt am 17.7. 18:30 - 19:30 DAF Sonja	Jumping mit Zusatzbeitrag nur am 18.7. / 25.7. / 1.8. 19:00 - 20:00 Raum D Noemi	Golden Flames Modern ab 16 Jahre 18:45 - 20:45 Raum B Nicole		
Body Workout 18:00 - 19:30 Raum C Margit	Skigymnastik nur am 23.7. / 6.8. / 20.8. 20:15 - 21:15 Raum H Team	HIIT entfällt 17.7. und 31.7. 19:00 - 20:00 Raum D Lisa	Pilates für den Rücken 19:00 - 20:00 Raum B Team	Volleyball - Jugend (ab 12 J.) nur am 16.8. und 23.8. 18:45 - 20:30 FvSS Team		
Jumping Chicks Show-Gruppe 18:00 - 19:30 Raum D Kathi/Rebekka	Familien-Radtour mit Einker ab 19:00 Treffpunkt: EVO Sportfabrik	Pilates-Flow 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	Langhantel nur am 18.7. / 15.8. / 22.8. 19:00 - 20:00 Raum H Harald	Workout nur am 16.8. 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
Volleyball - Freizeit nur am 5.8. / 12.8. / 19.8. 18:00 - 20:00 GBS/COS Stephan		Yoga für Anfänger nur am 17.7. / 24.7. / 31.7. 19:15 - 20:15 Raum A Michael	Volleyball - Freizeit nur am 8.8. / 15.8. / 22.8. 20:00 - 22:00 GBS Stephan	Haidong Gumdo (Schwert) nur am 9.8. / 16.8. / 23.8. 20:00 - 21:30 Raum F Team		
Zumba Fit 19:00 - 20:00 Raum B Elera		Piratergarde 20:00 - 22:00 Raum B Nina				
Volleyball - Jugend (ab 12 J.) nur am 12.8. und 19.8. 19:00 - 20:00 GBS Team		Paartanz mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian				
CrossX 19:15 - 20:15 Raum H Team		Department of Dance entfällt 7.8. und 14.8. 20:30 - 21:30 Raum C Nicole				
Jumping mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Lisa						
TanzBar 19:30 - 21:30 Raum C/B Selina/Anna						
CrossX 20:15 - 21:15 Raum H Team						

bitte beachtet unseren
separaten Plan
für den
Rehasport

bitte beachtet unseren
separaten Plan
für unsere
**Gemeinschafts-
angebote**

- Fitness
- Kids & Teens
- Senioren
- Fastnacht
- Tanzsport
- Rad-/Laufsport
- Reha - Fit

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

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

scannen oder klicken

Zoom-Hauptlizenz Weekend Workout	Link zum Meeting https://us02web.zoom.us/j/82313402051
-------------------------------------	---

Trainingsräume / Sportsstätten

Die Räume A - H befinden sich in der EVO Sportfabrik, Jügesheim Weiskircher Str. 140

Raum A	Raum "Auszeit" - 2. OG
Raum B	Raum "Bewegung" - 2. OG
Raum C	Raum "Choreo" - 2. OG
Raum D	Raum "Dynamik" - 2. OG
Raum E	Raum "Energie" - 2. OG
Raum F	1. OG rechts
Raum H	große Halle im EG
Bistro	EG
Jugendraum	2. OG rechts

COS	Carl-Orff-Turnhalle, Nording 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 Gänsbrüh"
Hybrid	Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)