



Sportfreunde Rodgau Fitnessplan

gültig in den Herbstferien (05.10 - 18.10.2026)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga zum Reinschnuppern 08:00 - 09:15 Raum A Sarah	Good Morning Run 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer	Golden Girls 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 Raum D Jenni ID: 823 1340 2051
Hatha Yoga Mittelstufe 09:30 - 10:45 Raum A Sarah	Qigong I 08:45 - 09:45 Wiese/Raum H Helga	Muay Thai 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	Knle-Hüft-Sport mit Rückenanteil 09:30 - 11:00 Raum C Karin B.	Rücken-Fit 09:00 - 10:00 Raum H Anja/Sonja		
Walk + Fit nur am 12.10. 09:30 - 10:30 Wald Anette	Cantienica II nur am 6.10. 09:00 - 10:00 Raum F Karin E.	Reha-Fit 18:00 - 19:00 Raum D Team	Gym + Fit 6.0 nur am 15.10. 11:15 - 12:15 Raum C Anette	Reha-Vital Fit ohne Matte 09:00 - 10:00 Raum B Melanie	Jumping mit Zusatzbeitrag 09:00 - 10:00 Raum D Noemi	
Bewegungs-Treff Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 Raum D Marion	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 18:00 Jügesheim Klaus	Eltern-Kind-Turnen III ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene	Zumba Fit nur am 16.10. 17:45 - 18:45 Raum B Elora	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	
Body Workout 18:00 - 19:00 Raum H Margit	Cantienica III nur am 6.10. 10:00 - 11:00 Raum F Karin E.	Wednesday Night Ride Radtour 18:00 - ca. 20:30 Treff: EVO Sportfabrik	Eltern-Kind-Turnen IV ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole		
Volleyball - Freizeit 18:00 - 20:00 COS Stephan	Reha-Fit 10:45 - 11:45 Raum D Marion	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	Thal-Fit 17:30 - 18:30 Raum E Pavlos	Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team		
TRX Workout I nur am 12.10. 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	Eltern-Kind-Turnen I ab 1 Jahr 15:00 - 16:00 Raum H Marion	Indoor Cycling mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	Qigong II ab 1 Jahr 17:30 - 18:30 Wiese/Raum A Helga	Workout nur am 16.10. 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
Cantienica I nur am 5.10. 18:00 - 19:00 Raum F Karin E.	Eltern-Kind-Turnen II ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Pilates-Flow II 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	Spikeball 18:00 - 20:00 GBS Noah	Basketball Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Albert		
Jumping Chicks Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	Basketball Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	Piratengarde 19:00 - 22:00 Raum (D/H) B Nina	Qigong III 18:45 - 19:45 Wiese/Raum A Helga			
Cantienica im Fluss nur am 8.10. 19:00 - 20:00 Raum A Karin E.	Pilates 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	Power Circuit 19:15 - 20:15 Raum C/Outdoor Lars	TRX Workout II nur am 15.10. 18:45 - 19:45 Raum E Tina			
Darts 19:00 - 21:00 Bespr.-Raum 2 Lucas	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Volleyball - Damen 20:00 - 22:00 GOS Roger	Jumping mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos			
Jumping mit Zusatzbeitrag 19:15 - 20:15 Raum D Natalie	Skigymnastik 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	Volleyball - Herren und Jugend (Fortgeschrittene) 20:00 - 22:00 GOS Team	Pilates für den Rücken 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni			
Yoga nur am 12.10. 19:15 - 20:15 Raum F Sonja		Paartanz mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian	Langhantel I nur am 15.10. 19:00 - 20:00 Raum H Harald			
CrossX I 19:15 - 20:15 Raum H Team		Department of Dance 20:30 - 21:30 Raum C Nicole	Volleyball - Freizeit 20:00 - 22:00 GBS Stephan			
TanzBar 19:30 - 21:00 Raum B Team			Langhantel II nur am 15.10. 20:15 - 21:15 Raum H Harald			
Konterschwing Show-Gruppe Männer 20:00 - 21:30 Raum C Nina						
Volleyball - Damen 20:00 - 22:00 GOS Roger						
CrossX II 20:15 - 21:15 Raum H Team						

hybrid

mehr Infos:
Klick auf den Titel
Teilnahme am Onlinetraining:
Klick auf die Zoom-ID

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 Genussstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglichst weitere Info's 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 - Link zum Meeting
https://us02web.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
Wiese	Sommerwiese hinter der Sportfabrik
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 Gänส์brüh"