

an den Feiertagen (03.04. und 06.04.26) findet kein Sportbetrieb statt

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 BfH 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 Raum H Helga	Muay Thai 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	Knie-Hüft-Sport mit Rückenanteil 09:30 - 11:00 Raum C Karin B.	Rücken-Fit 09:00 - 10:00 Raum H Team	mehr Infos: Klick auf den Titel Teilnahme am Onlinetraining: Klick auf die Zoom-ID	
Walk + Fit 09:30 - 10:30 Wald Anette	Cantienica II entfällt am 07.04. 09:00 - 10:00 Raum F Karin E.	Pilates-Flow I 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	Gym + Fit 6.0 entfällt am 09.04. 11:15 - 12:15 Raum C Anette	Reha-Vital Fit ohne Matte 09:00 - 10:00 Raum D 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	Reha-Fit 18:00 - 19:00 Raum D Team	Eltern-Kind-Turnen III ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	LöwenKids 6 - 10 Jahre 10:15 - 11:15 Raum D Pavlos/Noemi	
Body Workout 18:00 - 19:00 Raum H Margit	Cantienica III entfällt am 07.04. 10:00 - 11:00 Raum F Karin E.	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 18:00 Jügesheim Klaus	Eltern-Kind-Turnen IV ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene	Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	
Volleyball - Freizeit 18:00 - 20:00 COS Stephan	Reha-Fit 10:45 - 11:45 Raum D Marion	Wednesday Night Ride Radtour 18:00 - ca. 20:30 Treff: EVO Sportfabrik	Thai-Fit 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	Workout 19:00 - 20:00 Raum H Harald	Body'n Brain 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:00 Raum C Karoline	
TRX Workout I 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	Eltern-Kind-Turnen I 2 bis 3 Jahre 15:00 - 16:00 Raum H Marion	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	Qigong II 17:30 - 18:30 Raum A Helga	Basketball Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Albert		
Cantienica I Beckenbodentraining 18:00 - 19:00 Raum F Karin E.	Eltern-Kind-Turnen II ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Indoor Cycling mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	Spikeball nur am 09.04. 18:00 - 20:00 GBS Noah			
Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 GBS Stephan	Basketball Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	Pilates-Flow II 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	Qigong III 18:45 - 19:45 Raum A Helga			
Cantienica im Fluss für Fortgeschrittene 19:00 - 20:00 Raum A Karin E.	Cardio Combat 18:30 - 19:30 Raum D Tina	Yoga für Anfänger entfällt am 08.04. 19:00 - 20:00 Raum A Michael	Jumping mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos			
Yoga 19:15 - 20:15 Raum F Sonja	Fit for Fight 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:00 Raum E Elke	Power Circuit 19:15 - 20:15 Raum C Lars	Pilates für den Rücken 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni			
CrossX I 19:15 - 20:15 Raum H Team	Pilates 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	Volleyball - Herren 20:00 - 22:00 GOS Team	Langhantel I entfällt am 02.04. 19:00 - 20:00 Raum H Harald			
Jumping Fitmix mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Noemi	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Paartanz mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian	Volleyball - Freizeit entfällt am 02.04. 20:00 - 22:00 GBS Stephan			
Volleyball - Damen 20:00 - 22:00 GOS Roger	Skigymnastik 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	Department of Dance 20:30 - 21:30 Raum C Nicole	Langhantel II entfällt am 02.04. 20:15 - 21:15 Raum H Harald			
Spikeball nur am 30.03. 20:00 - 22:00 GBS Noah						
CrossX II 20:15 - 21:15 Raum H Team						

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 möglich! weitere Info's hier klicken

Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an

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

scannen oder klicken

Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhaltet ihr unter:
info@sportfreunde-rodgau.de

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
- 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 Gänsbühl"