

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga zum Reinschnuppern nur am 6.7. 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 entfällt am 19.7. und 26.7. Raum D Jenni ID: 823 1340 2051
Hatha Yoga Mittelstufe nur am 6.7. 09:30 - 10:45 Raum A Sarah	Qiqong I entfällt am 4.8. 09:00 - 10:00 Raum H Helga	Muay Thai 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	Knief-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 nur am 3.8. 09:30 - 10:30 Wald Anette	Cantienica II entfällt am 4.8. 09:00 - 10:00 Raum F Karin E.	Pilates-Flow I 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	Gvm + Fit 6.0 nur am 6.8. 11:15 - 12:15 Raum C Anette	Reha-Vital entfällt am 24.7. und 31.7. 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 H Team	Eitern-Kind-Turnen III nur am 23.7 / 30.7 / 6.8. 15:30 - 16:30 Raum H Irene	Zumba Fit entfällt am 10.7. und 17.7. 17:45 - 18:45 Raum B Elora	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	
Jugend-Piraten гарде nur am 20.7. und 27.7. 18:00 - 19:15 Raum B Jana/Josi	Cantienica III entfällt am 4.8. 10:00 - 11:00 Raum F Karin E.	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 18:00 Jügesheim Klaus	Eitern-Kind-Turnen IV nur am 23.7 / 30.7 / 6.8. 16:30 - 17:30 Raum H Irene	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole		bitte beachtet unseren separaten Plan: Rehasport
Body Workout 18:00 - 19:00 Raum H Margit	Reha-Fit entfällt am 30.6. 10:45 - 11:45 Raum H Marion	Wednesday Night Ride Radtour 18:00 - ca. 20:30 Treff: EVO Sportfabrik	Thai-Fit 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	Volleyball - Jugend nur am 31.7. und 7.8. 18:45 - 20:30 FvSS Team		bitte beachtet unseren separaten Plan: Gemeinschaft & Ernährung (Klick auf diesen Button)
Volleyball - Freizeit nur am 27.7. und 3.8. 18:00 - 20:00 COS Stephan	Eitern-Kind-Turnen I ab 1 Jahr 15:00 - 16:00 Raum H Marion	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	Spikeball 18:00 - 20:00 FvSS Noah	Workout nur am 10.7./17.7./7.8. 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
TRX Workout I 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	Eitern-Kind-Turnen II ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Indoor Cycling mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	Qiqong II entfällt am 6.8. 18:00 - 19:00 Wiese/Raum A Helga			
Cantienica I entfällt am 3.8. 18:00 - 19:00 Raum F Karin E.	Cardio Combat nur am 30.6. / 7.7. / 4.8. 18:30 - 19:30 Raum D Tina	Pilates-Flow II 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	TRX Workout II nur am 2.7. / 30.7. / 6.8. 18:45 - 19:45 Raum E Tina			
Jumping Chicks Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	Familien-Radtour mit Einkehr ab 19:00 Treffpunkt: EVO Sportfabrik	Yoga für Anfänger entfällt am 1.7. und 8.7. 19:00 - 20:00 Raum A Michael	Jumping mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos			
Cantienica im Fluss entfällt am 3.8. 19:00 - 20:00 Raum A Karin E.	Fit for Fight nur am 28.7. und 4.8. 19:00 - 20:00 Raum E Elke	Piraten гарде 19:00 - 22:00 Raum (D/H) B Nina	Pilates für den Rücken nur am 9.7. und 6.8. 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni			
Darts 19:00 - 21:00 Bespr-Raum 2 Lucas	Pilates entfällt am 7.7. und 4.8. 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	Power Circuit 19:15 - 20:15 Raum C/Wiese Lars	Langhantel I nur am 9.7. / 16.7. / 6.8. 19:00 - 20:00 Raum H Harald			
Yoga 19:15 - 20:15 Raum F Sonja	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Volleyball - Herren nur am 29.7. und 5.8. 20:00 - 22:00 Raum B Team	Aerobic nur am 2.7. / 30.7. / 6.8. 20:00 - 21:00 Raum B Tina			
CrossX I 19:15 - 20:15 Raum H Team	Skigymnastik entfällt am 7.7. / 23.7. / 4.8. 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	Paartanz mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian	Volleyball - Freizeit nur am 30.7. und 6.8. 20:00 - 22:00 Raum B Stephan			
Jumping Fitmix mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Noemi		Department of Dance 20:30 - 21:30 Raum C Nicole	Langhantel II nur am 9.7. / 16.7. / 6.8. 20:15 - 21:15 Raum H Harald			
TanzBar 19:30 - 21:00 Raum B Team						
Volleyball - Damen nur am 27.7. und 3.8. 20:00 - 22:00 Raum H Roger						
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 / Sportsstätten

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 Gänsbühl"