

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Yoga zum Reinschnuppern</b> 08:00 - 09:15 Raum A Sarah	<b>Good Morning Run</b> 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer	<b>Golden Girls</b> 10:00 - 11:00 Raum B Team	<b>Schwimmtreff</b> 09:00 Treff: Bischoffs Parkplatz am Bhf. Jügesheim Rudolf	<b>Good Morning Run</b> 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer		<b>Weekend Workout</b> 10:30 - 11:30 Raum D Jenni ID: 823 1340 2051
<b>Hatha Yoga Mittelstufe</b> 09:30 - 10:45 Raum A Sarah	<b>Qigong I</b> 08:45 - 09:45 Raum H Helga	<b>Bewegungsspaß I</b> 3 - 4 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H Team	<b>Knie-Hüft-Sport</b> mit Rückenanteil 09:30 - 11:00 Raum C Karin B.	<b>Rücken-Fit</b> 09:00 - 10:00 Raum H Team	<b>mehr Infos:</b> Klick auf den Titel Teilnahme am Online-Training: Klick auf die Zoom-ID	
<b>Walk + Fit</b> 09:30 - 10:30 Wald Anette	<b>Cantienica II</b> Beckenbodentraining 09:00 - 10:00 Raum F Karin E.	<b>Hip-Hop (Streetkids)</b> 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 Raum D Tabea/Nicole	<b>Gym + Fit 6.0</b> 11:15 - 12:15 Raum C Anette	<b>Reha-Vital</b> Fit ohne Matte 09:00 - 10:00 Raum D Melanie	<b>Jumping</b> mit Zusatzbeitrag 09:00 - 10:00 Raum D Noemi	
<b>TOKI I / TOKI II (Tolle Kids)</b> 3-6 Jahre / ab 7 Jahre 16:15-17:00 / 17:00-17:45 Raum H Finja/Lilly	<b>Fit mit Baby</b> 09:30 - 10:30 Raum D Marion	<b>Parcours</b> ab 8 Jahre 16:30 - 18:00 GBS Emil/Pia	<b>Etern-Kind-Turnen III</b> ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene	<b>Kinder-Piratengarde</b> 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:30 Raum D Team	<b>Flagmoton</b> rheinisches Fahmenschwenken 10:00 - 12:00 Raum B Dani	
<b>Wasserflöhe</b> 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Team	<b>Cantienica III</b> Beckenbodentraining 10:00 - 11:00 Raum F Karin E.	<b>Hip Hop (NoNames)</b> 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 Raum D Tabea/Nicole	<b>Etern-Kind-Turnen IV</b> ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene	<b>Zumba Fit</b> 17:45 - 18:45 Raum B Elora	<b>LöwenKids</b> 6 - 10 Jahre 10:15 - 11:15 Raum D Pavlos/Noemi	bitte beachtet unseren separaten Plan: <b>Rehasport</b>
<b>Bewegungs-Treff</b> Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	<b>Reha-Fit</b> 10:45 - 11:45 Raum D Marion	<b>Bewegungsspaß II</b> 5 - 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum H Team	<b>Basketball Jugend</b> ab ca. 160 cm / ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 SHH Christoph	<b>Golden Flames</b> Polka ab 16 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	<b>Lauftreff Jügesheim</b> Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	
<b>Jugend-Piratengarde</b> 13 - 17 Jahre 18:00 - 19:15 Raum B Jana/Josi	<b>Etern-Kind-Turnen I</b> ab 1 Jahr 15:00 - 16:00 Raum H Marion	<b>Spiel - Spaß</b> ab 6 Jahre 18:00 - 19:00 Raum H Sinja/Emilia	<b>Thai-Fit</b> 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	<b>Volleyball - Jugend</b> ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team	<b>Body'n Brain</b> 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:00 Raum C Karoline	bitte beachtet unseren separaten Plan: <b>Gemeinschaft &amp; Ernährung</b> (Klick auf diesen Button)
<b>Body Workout</b> 18:00 - 19:00 Raum H Margit	<b>Etern-Kind-Turnen II</b> ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	<b>Muay Thai</b> 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	<b>Qigong II</b> 17:30 - 18:30 Raum A Helga	<b>Workout</b> 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
<b>Volleyball - Freizeit</b> 18:00 - 20:00 COS Stephan	<b>Windelhüpfen</b> 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum E Lea	<b>Silver Flames</b> 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole/Hellena	<b>Sloopies</b> 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum C Kathrin/Anja	<b>Basketball</b> Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Albert		Fitness Kids & Teens 60 + Fastnacht Tanzsport Rad-/Laufsport Reha - Fit
<b>TRX Workout I</b> 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	<b>Basketball</b> Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	<b>Pilates-Flow I</b> 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	<b>Spikeball</b> 18:00 - 20:00 GBS Noah			
<b>Cantienica I</b> Beckenbodentraining 18:00 - 19:00 Raum F Karin E.	<b>Modern Kids</b> 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole	<b>Reha-Fit</b> 18:00 - 19:00 Raum D Team	<b>Qigong III</b> 18:45 - 19:45 Raum A Helga			Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genusstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich! weitere Info's hier klicken Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Raddtouren an Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhaltet ihr unter: info@sportfreunde-rodgau.de Zoom-Hauptlizenz Link zum Meeting https://us2/web.zoom.us/j/82313402051
<b>Jumping Chicks</b> ab 04.05. Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	<b>Black Pearls</b> ab 19.05. 13 - 17 Jahre 17:30 - 18:45 Raum H Steffi	<b>Lauftreff Jügesheim</b> Treff: Waldfreizeitanlage 18:00 Jügesheim Klaus	<b>TRX Workout II</b> 18:45 - 19:45 Raum E Tina			
<b>Volleyball - Jugend</b> ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 GBS Stephan	<b>Cardio Combat</b> 18:30 - 19:30 Raum D Tina	<b>Wednesday Night Ride</b> Radtour 18:00 - ca. 20:30 Treff: EVO Sportfabrik	<b>Jumping</b> mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos			
<b>Cantienica im Fluss</b> für Fortgeschrittene 19:00 - 20:00 Raum A Karin E.	<b>Fit for Fight</b> 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:00 Raum E Elke	<b>Golden Flames</b> Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	<b>Pilates für den Rücken</b> 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni			
<b>Darts</b> 19:00 - 21:00 Bespr-Raum 2 Lucas	<b>Pilates</b> 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	<b>Indoor Cycling</b> mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	<b>Langhantel I</b> 19:00 - 20:00 Raum H Harald			
<b>Yoga</b> 19:15 - 20:15 Raum F Sonja	<b>Starker Rücken</b> 19:30 - 20:30 Raum B Margit	<b>Pilates-Flow II</b> 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	<b>Aerobic</b> 20:00 - 21:00 Raum B Tina			
<b>CrossX I</b> 19:15 - 20:15 Raum H Team	<b>Skivmnastik</b> 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	<b>Yoga für Anfänger</b> 19:00 - 20:00 Raum A Michael	<b>Volleyball - Freizeit</b> 20:00 - 22:00 GBS Stephan			
<b>Jumping Fitmix</b> mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Noemi		<b>Piratengarde</b> 19:00 - 22:00 Raum (D/H) B Nina	<b>Langhantel II</b> 20:15 - 21:15 Raum H Harald			
<b>TanzBar</b> ab 11.05. 19:30 - 21:00 Raum B Team		<b>Power Circuit</b> 19:15 - 20:15 Raum C/Outdoor Lars				
<b>Volleyball - Damen</b> 20:00 - 22:00 GOS Roger		<b>Volleyball - Herren</b> 20:00 - 22:00 GOS Team				
<b>CrossX II</b> 20:15 - 21:15 Raum H Team		<b>Paartanz</b> mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian				
		<b>Department of Dance</b> 20:30 - 21:30 Raum C Nicole				

**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
- 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"