Sportfreunde Rodgau Fitnessplan

gültig ab 2. November 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** hybrid 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	**Bewegungsspaß I** 3 - 4 Jahre 16:30 - 17:15 Raum H Team	**Knie-Hüft-Sport** mit Rückenanteil 09:30 - 11:00 Raum C Karin B.	**Rücken-Fit** 09:00 - 10:00 Raum H Anja/Sonja	**mehr Infos:** **Klick auf den Titel** Teilnahme am Onlinetraining: **Klick auf die Zoom-ID**	
Walk + Fit 09:30 - 10:30 Wald Anette	**Cantienica II** Beckenbodentraining 09:00 - 10:00 Raum F Karin E.	**Hip-Hop (Streetkids)** 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 Raum D Tabea/Nicole	**Gym + Fit 6.0** 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	
Kinder-Piratengarde 8 - 12 Jahre 16:30 - 18:00 Raum D Team	**Fit mit Baby** 09:30 - 10:30 Raum D Svenja	**Parcours** ab 8 Jahre 16:30 - 18:00 GBS Emil/Pia	**Eltern-Kind-Turnen III** ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene	**Zumba Fit** 17:45 - 18:45 Raum B Elora	**Flagmotion** rheinisches Fahnenschwenken 10:00 - 12:00 Raum B Dani	
TOKI I / TOKI II (Tolle Kids) 3-6 Jahre / ab 7 Jahre 16:15-17:00 / 17:00-17:45 Raum H Lilly/Steffi	**FIT und MOBIL** 10:00 - 11:00 Raum C Margit	**Hip Hop (NoNames)** 12 - 16 Jahre 17:00 - 18:00 Raum D Tabea/Nicole	**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	**Lauftreff Jügesheim** Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	
Wasserflöhe 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Team	**Cantienica III** Beckenbodentraining 10:00 - 11:00 Raum F Karin E.	**Bewegungsspaß II** 5 - 6 Jahre 17:15 - 18:15 Raum H Team	**Basketball Jugend** ab ca.160 cm / ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 SHH Christoph	**Volleyball - Jugend** ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team		
Bewegungs-Treff Treff: am Wasserturm 16:00 - 17:00 Team	**Reha-Fit** 10:45 - 11:45 Raum D Marion	**Spiel - Spaß** ab 6 Jahre 18:00 - 19:00 Raum H Sinja/Emilia	**Thai-Fit** 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	**Workout** 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
Jugend-Piratengarde 13 - 17 Jahre 18:00 - 19:15 Raum B Jana/Josi	**Eltern-Kind-Turnen I** ab 1 Jahr 15:00 - 16:00 Raum H Marion	**Muay Thai** 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	**Qigong II** 17:30 - 18:30 Wiese/Raum A Helga	**Basketball** Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Albert		
Body Workout 18:00 - 19:00 Raum H Margit	**Eltern-Kind-Turnen II** ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	**Silver Flames** 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole/Hellenna	**Sloopies** 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum C Kathrin/Anja			
Volleyball - Freizeit 18:00 - 20:00 COS Stephan	**Basketball** Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	**Reha-Fit** 18:00 - 19:00 Raum D Team	**Qigong III** 18:45 - 19:45 Wiese/Raum A Helga			
TRX Workout I 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	**Modern Kids** 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole	**Lauftreff Jügesheim** Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	**TRX Workout II** 18:45 - 19:45 Raum E Tina			
Cantienica I Beckenbodentraining 18:00 - 19:00 Raum F Karin E.	**Black Pearls** 13 - 17 Jahre 17:30 - 18:45 Raum H Steffi	**Wednesday Night Ride** Radtour 18:00 - ca. 20:30 Treff: EVO Sportfabrik	**Jumping** mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos			
Jumping Chicks Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	**Cardio Combat** 18:30 - 19:30 Raum D Tina	**Golden Flames** Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	**Pilates für den Rücken** 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni			
Cantienica im Fluss für Fortgeschrittene 19:00 - 20:00 Raum A Karin E.	**Fit for Fight** 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:00 Raum E Elke	**Indoor Cycling** mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	**Langhantel** 19:00 - 20:00 Raum H Harald			
Darts 19:00 - 21:00 Bespr-Raum 2 Lucas	**Pilates** 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	**Pilates-Flow** 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	**Spikeball** 20:00 - 22:00 FvSS Noah			
Yoga 19:15 - 20:15 Raum F Sonja	**Starker Rücken** 19:30 - 20:30 Raum B Margit	**Yoga für Anfänger** 19:00 - 20:00 Raum A Michael	**Aerobic** 20:00 - 21:00 Raum B Tina			
CrossX I 19:15 - 20:15 Raum H Team	**Jumping** mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Alisa	**Piratengarde** 19:00 - 22:00 Raum (D/H) B Nina	**Volleyball - Freizeit** 20:00 - 22:00 GBS Stephan			
Jumping mit Zusatzbeitrag 19:15 - 20:15 Raum D Natalie	**Skigymnastik** 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	**Volleyball - Damen** 20:00 - 22:00 GOS Roger				
TanzBar Show-Gruppe 19:30 - 21:00 Raum B Team		**Volleyball - Herren und Jugend** (Fortgeschrittene) 20:00 - 22:00 GOS Team				
Konterschwung Show-Gruppe Männer 20:00 - 21:30 Raum C Nina		**Paartanz** mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian				
Volleyball - Damen 20:00 - 22:00 GOS Roger		**Department of Dance** 20:30 - 21:30 Raum C Nicole				
CrossX II 20:15 - 21:15 Raum H Team						

bitte beachtet unseren separaten Plan:

Rehasport

bitte beachtet unseren separaten Plan:

Gemeinschafts-angebote

(Klick auf diesen Button)

- Fitness
- Kids & Teens
- 60 +
- Fastnacht
- Tanzsport
- Rad-/Laufsport
- Reha - Fit

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 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
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" Fitnesstudio, 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"