

SFR-Online-Training		gültig ab 3. Mai 2021			zoom	SPORT FREUNDE RODGAU 1911 e.V.	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	18:00 - 19:00	18:00 - 19:00	09:00 - 10:00	11:00 - 12:00	10:30-11:30	
Yoga	Pilates	Stretching & Kraft Fortgeschrittene	Jumping	Fit Mix	HIIT	Weekend Workout	
Sonja	Jenni/Anja	Nicole	Martin / Svenja	Team	Lisa	Jenni	
18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	19:00 - 20:00	18:30 - 19:30			
Body Workout	Fit Bo	HIIT	Yoga	Rücken-Fit			
Margit	Margit	Lisa	Sonja	Jenni			
19:15 - 20:15	20:15 - 21:15			20:15 - 21:15			
Zumba Fitness	Skigymnastik			Pilates			
Elora	Jenni/Anja			Jenni/Anja			
19:15 - 20:15							
CrossX							
Julia							

SFR-Präsenz-Training		gültig ab 3. Mai 2021			OUTDOOR	SPORT FREUNDE RODGAU 1911 e.V.	
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
			15:30-16:15				
			Kids-Fit MINI (1) ca. 3-6 Jahre				
			Lúna				
			16:15-17:00				
			Kids-Fit MAXI (1) ca. 6-10 Jahre				
			Lúna				
			17:00-17:45				
			Kids-Fit MAXI (1) ca. 6-10 Jahre				
			Lúna				
17:00-19:00		17:30-18:30	17:00-19:00				
Basketball (2) Kids /Jugendliche bis 14 Jahre		Miniflames (3) (Modern Kids) 6-12 Jahre	Basketball (2) Kids /Jugendliche bis 14 Jahre				
Jochen		Bianca	Jochen				

Wir bitten um Voranmeldung für alle Outdoor-Angebote, da nur in Kleingruppen trainiert werden darf!

- (1) Wanderclub Edelweiß in Dudenhofen
- (2) Basketballfeld der GBS Jügesheim (nicht bei Regen)
- (3) Leichtathletikanlage hinter der GBS-Sporthalle in Jügesheim