

Sportfreunde Rodgau 1911 e.V.

# 3 NEUE ANGEBOTE!



● **Jumping® 4 Teens**



● **Basketball**



● **Parcours**

Jetzt kostenlos testen und eine Schnupperstunde mitmachen.  
Einfach den gewünschten Kurs ankreuzen und den Flyer mitbringen.

Infos: [info@sportfreunde-rodgau.de](mailto:info@sportfreunde-rodgau.de)  
oder: [www.sportfreunde-rodgau.de](http://www.sportfreunde-rodgau.de)



**Kostenlos testen!**

# 3 NEUE ANGEBOTE!

## ○ Jumping® 4 Teens

In dieser Stunde könnt ihr so richtig ins Schwitzen kommen und den Kopf frei jumpen. Das Training ist gelenkschonend und höchst effektiv, da mehr als 400 Muskeln angesprochen werden. Das schult die Koordination und die Kondition sowieso.

Es macht enorm Spaß, das können wir Euch garantieren! Und - versprochen! - ihr bekommt keinen Muskelkater! Freut euch auf eine energiegeladene Stunde mit cooler Musik.

**Wo:** Blumenstraße 6, 63110 Rodgau  
**Wann:** Freitags 17.30 - 18.30 Uhr



## ○ Basketball

Die Sportfreunde Rodgau starten ab dem 5. September mit einem Basketball-Training, einem Mannschaftssport, der in Rodgau bisher noch nicht angeboten wird.

Alle Jugendlichen und junge Erwachsene sind herzlich eingeladen, das Angebot zu testen. Empfohlen wird eine Körpergröße von mindestens 160 cm.

**Wo:** Städtische Sporthalle in Hainhausen  
(Am Sportfeld)  
**Wann:** Donnerstags 17:30-19:00 Uhr



## ○ Parcours

Einen Parcours mit Hindernissen auf dem schnellsten und kürzesten Weg zu überwinden, das ist das Ziel dieser interessanten Trendsportart.

Durch Springen, Balancieren, Klettern und Laufen werden teilweise spektakuläre und kreative Ideen erfunden, wie man möglichst schnell von A nach B kommt. Eine Turnhalle bietet durch Ihr Equipment unzählige Möglichkeiten für das Training von Parcours.

**Wo:** Städtische Sporthalle in Hainhausen (Am Sportfeld)  
**Wann:** Donnerstags 16:30-17:45 Uhr

