

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Walk + Fit 09:30 - 10:30 Wald Anette		Rehasport Orthopädie 09:00 - 09:45 RAD Alex	Schwimmtreff 08:30 - 11:00 Treff: Bahnhofsvorplatz R-1 Rudolf	Fit-Mix 09:00 - 10:00 RAD Team	mehr Infos mit einem Klick auf den Titel Teilnahme am Onlinetraining: Klick auf die Zoom-ID	
Rehasport Orthopädie 09:30 - 10:15 RAD Heike	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 Raum 1 Jenni	Golden Girls 10:00 - 11:00 RAD Alex		Rehasport Orthopädie 10:15 - 11:00 RAD Anja Eser	Ausdauer-HIIT 11:00 - 12:00 Lisa ID: 814 6133 6384	Weekend Workout 10:30 - 11:30 Jenni ID: 823 1340 2051
Psychomotorik 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 TSV Rebekka/Emily				Rehasport in der Krebsnachsorge 11:15 - 12:00 RAD Anja Eser		
TOKI (Tolle Kids) ab 7 Jahre 17:00 - 18:00 TSV Rebekka/Emily	Senioren 70+ 16:00 - 17:00 Raum 1 Gerlinde	Bewegungsspaß 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 Raum 1 Kristin/Rebekka	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum 2 Irene	Einrad Showgruppe ab 8 Jahre 15:30 - 17:00 RAD Moni		
Kleine Rodau Piraten ab 2 Jahre 16:00 - 16:45 Raum 2 Selina/Andorin	Kinder Piratengarde ab 8 Jahre 16:00 - 17:15 Raum 2 Cilia/Lisa	Hip-Hop(Streetkids) 7 - 13 Jahre 16:00 - 17:00 Raum 2 Caro	Parcours ab 8 Jahre 16:30 - 17:45 SHH Emil	Windelhüpfen 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum 2 Caro/Rebekka		
Jumping 4 Teens ab 12 Jahre 16:45 - 17:45 RAD Svenja/Martin		Rehasport Orthopädie 16:30 - 17:15 RAD Angela	Gym + Fit 6.0 17:00 - 18:00 Raum 2 Anette	Akrobatik GF+SF Golden Flames / Silver Flames 17:15 - 18:45 ab 16 Jahre Raum 1 + 2 Nicole		
Wasserlöcher 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum 1 Team	Einrad f. Anfänger ab 6 Jahre 16:45 - 17:45 RAD Pia/Julia	Hip Hop (NoNames) 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 Raum 2 Caro	Rehasport Orthopädie 17:00 - 17:45 RAD Angelika			
Jugendgarde 13 - 16 Jahre 17:30 - 19:00 Raum 2 Pia	Black Pearls ab 12 Jahre 17:15 - 18:45 Raum 2 Steffi/Philine	Spiel & Spaß ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum 1 Kristin/Rebekka	Mini Flames Modern 7 - 11 Jahre 17:00 - 19:00 Raum 1 Bianca			
Hybrid Yoga 18:00 - 19:00 RAD Sonja ID: 879 2739 9919	Hybrid Jumping 18:00 - 19:00 RAD Svenja/Martin ID: 831 2158 9781		Basketball ab ca. 160 cm oder ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 SHH Jochen	Hybrid Jumping 17:30 - 18:30 RAD Svenja/Martin ID: 831 2158 9781		
Body Workout 18:00 - 19:30 COS Margit		Silver Flames Polka ab 14 Jahre 17:30 - 18:50 RAD Nicole	Sloopies 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum 2 Kathrin/Saskia	Men only 18:30 - 19:30 Raum 2 Team		
online Zumba Fitness 19:00 - 20:00 Elora ID: 840 3451 2733	Hybrid Pilates 19:00 - 20:00 Raum 2 Anja/Jenni ID: 839 4399 3677	Indoor Cycling 18:30 - 19:30 DAF Sonja	Hybrid Jumping 18:00 - 19:00 RAD Louisa ID: 831 2158 9781	Golden Flames Modern ab 16 Jahre 18:45 - 20:45 RAD Nicole		
Freizeit Volleyball 19:00 - 21:00 GBS Stephan	Fit durch Boxen 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:15 RAD Sebastian	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:50 - 20:30 RAD Nicole		Jugend Volleyball ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Stephan/Thomas		
Liga Volleyball 19:00 - 22:00 FvSS Roger		Hybrid Kraft-HIIT 18:30 - 19:30 Raum 1 Lisa ID: 891 3237 4260	online Yoga 19:00 - 20:00 Sonja ID: 845 8532 4906	Workout 19:00 - 20:00 Raum 1 Harald		
CrossX 19:15 - 20:15 RAD Team	Fit Bo 20:15 - 21:30 RAD Margit	Piratengarde 20:00 - 22:00 RAD Nina	Pilates 19:00 - 20:00 Raum 2 Anja/Jenni	Freizeit Basketball 20:00 - 22:00 GOS Team		
TanzBar 20:00 - 21:30 Raum 1 Anna/Selina			Langhantel 19:15 - 20:15 RAD Harald			
Flotte Tanzflotte 20:15 - 22:00 RAD Steph	Skigymnastik 20:15 - 21:15 Raum 1 Anja/Jenni	Liga Volleyball 20:30 - 22:00 FvSS Roger	Fit Bo - Tabata 20:00 - 21:00 Raum 1 Susanne			
			Los Saltadores 20:30 - 21:30 RAD Svenja/Martin			

Trainingsräume / Sportstätten

Blumenstraße	Vereinsheim, Blumenstraße 6, Jügesheim
RAD	Radsporthalle, Elbinger Straße 7-9, Jügesheim
GBS	Sporthalle Lange Straße 2, Jügesheim
GBS Outdoor	Basketballfeld der GBS Jügesheim
DAF	'Das Aktuelle' Fitnessstudio, Raiffeisenstr. 7, Dudenhofen
COS	Carl-Orff-Turnhalle, Nordring 32, Jügesheim
FvSS	Sporthalle, Freiherr-vom-Stein-Straße 11, Dudenhofen
SHH	Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen
TSV	Sporthalle, Forsthausstr. 11, Dudenhofen
GOS	Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16, Dudenhofen
WCE	Wanderclub Edelweiß, Dudenhofen Gännsbrüh
Wald	Treffpunkt Waldfreizeitanlage, Jügesheim
Hybrid	Präsenz und Online Training möglich (siehe Zoom-Link)
online	reines online Training über Zoom-Link

Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genusstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich!

[weitere Infos hier klicken](#)
Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an

Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhaltet ihr unter:
info@sportfreunde-rodgau.de

Fitness
Kids & Teens
Fastnacht
Senioren
Rehasport
Tanzsport
Radsport

Bitte zu allen Präsenz-Veranstaltungen, Radtouren und Trainings über die Vereins-App anmelden.



Zoom-Hauptlizenz	Link zum Meeting
Yoga (Mo)	https://us02web.zoom.us/j/87927399919
Pilates (Di)	https://us02web.zoom.us/j/83943993677
Kraft-HIIT (Mi)	https://us02web.zoom.us/j/89132374260
Yoga (Do)	https://us02web.zoom.us/j/84585324906
Ausdauer-HIIT (Sa)	https://us02web.zoom.us/j/81461336384
Weekend Workout	https://us02web.zoom.us/j/82313402051

Zoom-Zweitlizenz	Link zum Meeting
Yoga (Mo)	https://us02web.zoom.us/j/84034512733
Jumping (alle Tage)	https://us02web.zoom.us/j/83121589781

Alle Trainingsangebote ohne Ortsangabe finden in der Blumenstraße 6 statt.