

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 10:30 - 11:30 Raum D Jenni ID: 823 1340 2051	
Hatha Yoga Mittelstufe 09:30 - 10:45 Raum A Sarah	Qigong 08:15- 09:15 Raum A Helga	Bewegungsspaß I 3 - 4 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H Team	Knie-Hüft-Sport mit Rückenanteil 09:30 - 11:00 Raum C Karin	Rücken-Fit 09:00 - 10:00 Raum H Team	mehr Infos: Klick auf den 1. Pfeil Teilnahme am Onlinetraining: Klick auf die Zoom-ID	
Walk + Fit 09:30 - 10:30 Wald Anette	Fit mit Baby 09:30 - 10:30 Raum D Marion	Hip-Hop(Streetkids) 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 Raum B+C Tabea/Nicole	Gym + Fit 6.0 11:15 - 12:15 Raum C Anette	Reha-Vital Fit ohne Matte 09:00 - 10:00 Raum D Melanie	Jumping mit Zusatzbeitrag 10:00 - 11:00 Raum D Noemi	
TOKU II / TOKU II (Tolle Kids) 3-6 Jahre / ab 7 Jahre 16.15-17.00 / 17.00-17.45 Raum H Team	Reha-Fit 10:45 - 11:45 Raum D Marion	Parcours ab 8 Jahre 16:30 - 18:00 GBS Emil/Pia	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene		Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	
Wasserflöhe 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A Team	Eltern-Kind-Turnen 2 bis 3 Jahre 15:00 - 16:00 Raum H Marion	Sumba Kids nur 10.9. / 17.9. / 24.9. 16:45 - 17:45 Raum B Selma	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene			bitte beachtet unseren separaten Plan für den Rehasport
Bewegungs-Treff Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	Eltern-Kind-Turnen ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	Hip Hop (NoNames) 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 Raum B Tabea/Nicole	Basketball Jugend ab ca.160 cm / ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 SHH Christoph	Kinder-Piratengarde 8 - 12 Jahre 16:00 - 17:30 Raum D Team		bitte beachtet unseren separaten Plan für unsere Gemeinschafts- angebote
Jugend-Piratengarde 13 - 17 Jahre 18:00 - 19:15 Raum B Jana/Josi	Windelhüpfer 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum E Lea	Bewegungsspaß II 5 - 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum H Team	Thai-Fit 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos	Zumba Fit 17:45 - 18:45 Raum B Elora		
Jumping Chicks Show-Gruppe 18:00 - 19:15 Raum D Kathi/Rebekka	Basketball Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	Spiel - Spaß ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum A/B Team	Qigong 17:30 - 18:30 Raum A Helga	Golden Flames Polka ab 16 Jahre 18:00 - 19:30 Raum D Nicole		
Body Workout 18:00 - 19:00 Raum H Margit	Modern Kids 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole	Muay Thai 17:00 - 18:00 Raum E Pavlos	Sloopies 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum C Kathrin/Anja	Hapkido / Kung Fu für Fortgeschrittene 18:30 - 20:00 Raum F Team		
Volleyball - Freizeit 18:00 - 20:00 COS Stephan	Black Pearls 13 - 17 Jahre 17:30 - 19:00 Raum H Steffi	Silver Flames 8 - 12 Jahre 17:15 - 18:30 Raum C Nicole/Hellena	Qigong 18:45 - 19:45 Raum A Helga	Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team		
TRX Workout 18:00 - 19:00 Raum E Sonja	Fit for Fight 13 - 19 Jahre 19:00 - 20:00 Raum E Elke	Pilates-Flow 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	Jumping mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Pavlos	Workout 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
Volleyball - Jugend ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 GBS Julian	Pilates 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	Reha-Fit 18:00 - 19:00 Raum D Team	Pilates für den Rücken 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni	Basketball Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Albert		
Darts 19:00 - 21:00 Bespr-Raum 2 Lucas	Haidong Gumdo (Schwert) 19:00 - 20:30 Raum F Team	Lauftreff Jügesheim Treff: Waldfreizeitanlage 18:00 Jügesheim Klaus	Langhantel 19:00 - 20:00 Raum H Harald	Haidong Gumdo (Schwert) für Fortgeschrittene 20:00 - 21:30 Raum F Team	Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genussstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich! weitere Info's hier klicken	Bitte zu allen Präsenz- Veranstaltungen, Radtouren und Trainings über die Vereins-App anmelden.  scannen oder klicken
Yoga 19:15 - 20:15 Raum F Sonja	Starker Rücken 19:30 - 20:30 Raum B Margit	Wednesday Night Ride Radtour 18:00 - ca. 20:30 Treff: EVO Sportfabrik	Aerobic 20:00 - 21:00 Raum B Christina		Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an	Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhältst ihr unter: info@sportfreunde-rodgau.de
CrossX 19:15 - 20:15 Raum H Team	Skiqymnastik 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	Golden Flames Polka ab 14 Jahre 18:30 - 20:30 Raum D Nicole	Volleyball - Freizeit 20:00 - 22:00 GBS Stephan			Zoom-Hauptlizenz Weekend Workout
Jumping Fitmix mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Noemi		Indoor Cycling 18:30 - 19:30 DAF Sonja	Langhantel 20:15 - 21:15 Raum H Harald			Link zum Meeting https://us2.web.zoom.us/j/82313402051
TanzBar 19:30 - 21:00 Raum C/B Team		Pilates-Flow 19:00 - 20:00 Raum B Svenja				
Volleyball - Damen 20:00 - 22:00 GOS Roger		Hapkido / Kung Fu 19:00 - 20:30 Raum F Team				
Spikeball 18:00 - 20:00 am Strandbad 20:00 - 22:00 bei Regen FvSS Noah		Yoga für Anfänger 19:00 - 20:00 Raum A Michael				
CrossX 20:15 - 21:15 Raum H Team		Piratengarde 20:00 - 22:00 Raum B Nina				
Meditative Auszeit Sommerpause bis Ende September Raum F Sonja		Volleyball - Herren 20:00 - 22:00 GOS Team				
		Paartanz mit Zusatzbeitrag 20:00 - 21:30 Raum H Sebastian				
		Department of Dance 20:30 - 21:30 Raum C Nicole				

Trainingsräume / Sportstätten

Die Räume A - H befinden sich in der EVO Sportfabrik, Jügesheim
Weiskircher Str. 140

Raum A Raum "Auszeit" - 2. OG
Raum B Raum "Bewegung" - 2. OG
Raum C Raum "Choreo" - 2. OG
Raum D Raum "Dynamik" - 2. OG
Raum E Raum "Energie" - 2. OG
Raum F 1. OG rechts
Raum H große Halle 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 Gansbrüh"