


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Yoga zum Reinschnuppern</b> 08:00 - 09:15 Raum A Sarah	<b>Good Morning Run</b> 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer	<b>Rehasport Orthopädie</b> 09:00 - 09:45 Raum B Alex	<b>Schwimmtreff</b> 09:00 Treff: Bischoffs Parkplatz am Bhf Jügesheim Rudolf	<b>Good Morning Run</b> 06:00 Treff: Parkplatz Sportzentrum Weichsee Rainer		<b>Weekend Workout</b> 10:30 - 11:30 Raum D Jenni ID: 823 1340 2051
<b>Hatha Yoga Mittelstufe</b> 09:30 - 10:45 Raum A Sarah	<b>Qigong</b> 08:15 - 09:15 Raum A Helga	<b>Golden Girls</b> 10:00 - 11:00 Raum B Alex	<b>Gym + Fit 6.0</b> 11:15 - 12:15 Raum C Anette	<b>Rücken-Fit</b> 09:00 - 10:00 Raum H Team	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>mehr Infos:</b>  <a href="#">Klick auf den Titel</a>            Teilnahme am Onlinetraining:  <a href="#">Klick auf die Zoom-ID</a></p> </div>	
<b>Walk + Fit</b> 09:30 - 10:30 Wald Anette	<b>Fit mit Baby</b> 09:30 - 10:30 Raum D Team	<b>Lauftreff Jügesheim</b> Treff: Waldfreizeitanlage 18:00 Jügesheim Klaus	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> ab 1 Jahr 15:30 - 16:30 Raum H Irene	<b>Rehasport Orthopädie</b> 10:15 - 11:00 Raum B Anja		
<b>Rehasport Orthopädie</b> 09:30 - 10:15 Raum B Heike	<b>Rehasport Orthopädie</b> 09:30 - 10:15 Raum B Kerstin	<b>Bewegungsspaß</b> 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H / D Kristin/Rebekka	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> ab 1 Jahr 16:30 - 17:30 Raum H Irene	<b>Rehasport in der Krebsnachsorge</b> 11:15 - 12:00 Raum B Anja	<b>Lauftreff Jügesheim</b> Treff: Waldfreizeitanlage 15:00 Jügesheim Klaus	
<b>Rehasport Orthopädie</b> 10:30 - 11:15 Raum B Heike	<b>Reha-Fit</b> 10:45 - 11:45 Raum D Marion	<b>Hip-Hop(Streetkids)</b> 7 - 10 Jahre 16:00 - 17:00 Raum B Tabea/Nicole	<b>Parcours</b> ab 8 Jahre 16:30 - 17:45 SHH Team			
<b>TOKI I (Tolle Kids)</b> 3 - 6 Jahre 16:00 - 17:00 Raum H Team	<b>Eltern-Kind-Turnen</b> ab 1 Jahr 16:00 - 17:00 Raum H Marion	<b>Hip Hop (NoNames)</b> 10 - 14 Jahre 17:00 - 18:00 Raum B Tabea/Nicole	<b>Rehasport Orthopädie</b> 17:00 - 17:45 Raum B Angelika			
<b>Rehasport Orthopädie</b> 16:45 - 17:30 Raum B Corinna	<b>Windelhüpfer</b> 2 - 5 Jahre 16:00 - 17:00 Raum E Rebekka	<b>Spiel - Spaß</b> ab 6 Jahre 17:00 - 18:00 Raum D Kristin/Team	<b>Basketball Jugend</b> ab ca.160 cm / ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 SHH Christoph	<b>Golden Flames</b> Akrobatik ab 16 Jahre 17:15 - 18:45 Raum C Nicole		
<b>TOKI II (Tolle Kids)</b> ab 7 Jahre 17:00 - 18:00 Raum H Team	<b>Rehasport Orthopädie</b> 17:00 - 17:45 Raum B Angela	<b>Sport - Spaß</b> ab 10 Jahre 17:00 - 18:00 Raum H Rebekka/Team	<b>Thai-Fit</b> 17:30 - 18:30 Raum D Pavlos			
<b>Wasserflöhe</b> 5 - 8 Jahre 17:00 - 18:00 Raum E Team	<b>Basketball</b> Erwachsene + Teens 17:00 - 18:30 GOS Jochen	<b>Kinder-Piratengarde</b> ab 22.5. 7 - 11 Jahre 17:15 - 18:15 Raum C Johanna/Aurelia	<b>Qigong</b> 17:30 - 18:30 Raum A Helga			
<b>Bewegungs-Treff</b> Treff: am Wasserturm 17:00 - 18:00 Team	<b>Modern Kids</b> 6 - 9 Jahre 17:15 - 18:15 Raum C Nicole	<b>Golden Flames</b> Polka ab 14 Jahre 18:15 - 20:30 Raum C Nicole	<b>Rehasport Orthopädie</b> 18:00 - 18:45 Raum B Angelika			
<b>Zumba Kids</b> 7 - 11 Jahre 17:45 - 18:45 Raum B Elora	<b>Black Pearls</b> ab 14.5. ab 12 Jahre 17:30 - 19:00 Raum H Steffi	<b>Pilates-Flow</b> 18:00 - 19:00 Raum B Svenja	<b>Sloopies</b> 8 - 12 Jahre 18:00 - 19:00 Raum C Kathrin/Anja	<b>Golden Flames</b> Modern ab 16 Jahre 18:45 - 20:45 Raum B Nicole		
<b>Jugend-Piratengarde</b> 13 - 17 Jahre 18:00 - 19:15 Raum H Jana/Josi	<b>Jumping</b> mit Zusatzbeitrag 18:00 - 19:00 Raum D Pavlos	<b>Spikeball</b> 18:00 - 20:00 Raum H Max	<b>Qigong</b> 18:45 - 19:45 Raum A Helga	<b>Volleyball - Jugend</b> ab 12 Jahre 18:45 - 20:30 FvSS Team		
<b>Yoga</b> 18:00 - 19:00 Raum F Sonja	<b>Rehasport Orthopädie</b> 18:00 - 18:45 Raum B Angela	<b>Reha-Fit</b> 18:00 - 19:00 Raum D Team	<b>Jumping</b> mit Zusatzbeitrag 19:00 - 20:00 Raum D Noemi	<b>Workout</b> 19:00 - 20:00 Raum H Harald		
<b>Body Workout</b> 18:00 - 19:30 Raum C Margit	<b>Fit durch Boxen</b> 13 - 19 Jahre 18:30 - 20:00 Raum E Sebastian	<b>Wednesday Night Ride</b> Radtour 18:00 - ca. 20:30 Treff: EVO Sportfabrik	<b>Hula-hoop meets Tabata</b> ab 16 Jahre 19:00 - 20:00 Raum C Bianca	<b>Basketball</b> Freizeit / Erwachsene 20:00 - 22:00 GOS Team		
<b>Jumping Chicks</b> ab 6.5. Show-Gruppe 18:00 - 19:30 Raum D Kathi/Rebekka	<b>Pilates</b> 19:00 - 20:00 Raum H Anja/Jenni	<b>Indoor Cycling</b> mit Zusatzbeitrag 18:30 - 19:30 DAF Sonja	<b>Pilates für den Rücken</b> 19:00 - 20:00 Raum B Anja/Jenni	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Teilnahme an einer Vielzahl von Rennrad-, MTB-, Familien- und Genussstouren für Mitglieder und Nichtmitglieder möglich! <a href="#">weitere Info's hier klicken</a></p> <p>Melde Dich über die Sportfreunde-App für unsere Radtouren an</p> <p>Das Passwort zu unseren Hybrid-Kursen erhaltet ihr unter: <a href="mailto:info@sportfreunde-rodgau.de">info@sportfreunde-rodgau.de</a></p> </div>		
<b>Volleyball - Freizeit</b> 18:00 - 20:00 COS Stephan	<b>Hula-hoop meets Tabata</b> ab 16 Jahre 19:00 - 20:00 Raum D Bianca	<b>HIIT</b> 19:00 - 20:00 Raum D Lisa	<b>Langhantel</b> 19:00 - 20:00 Raum H Harald			
<b>Zumba Fit</b> 19:00 - 20:00 Raum B Elora	<b>Starker Rücken</b> 19:30 - 20:30 Raum B Margit	<b>Pilates-Flow</b> 19:00 - 20:00 Raum B Svenja	<b>Aerobic</b> 20:00 - 21:00 Raum B Christina	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>Bitte zu allen Präsenz-Veranstaltungen, Radtouren und Trainings über die Vereins-App anmelden.</b></p>  <p>scannen oder klicken</p> </div>		
<b>Volleyball - Jugend</b> ab 12 Jahre 19:00 - 20:00 GBS Team	<b>Skigymnastik</b> 20:15 - 21:15 Raum H Anja/Jenni	<b>Yoga für Anfänger</b> 19:15 - 20:15 Raum A Michael	<b>Volleyball - Freizeit</b> 20:00 - 22:00 GBS Stephan			
<b>CrossX</b> 19:15 - 20:15 Raum H Team		<b>Piratengarde</b> 20:00 - 22:00 Raum B Nina	<b>Langhantel</b> 20:15 - 21:15 Raum H Harald	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Zoom-Hauptlizenz Weekend Workout</p> <p>Link zum Meeting <a href="https://us02web.zoom.us/j/82313402051">https://us02web.zoom.us/j/82313402051</a></p> </div>		
<b>Jumping</b> mit Zusatzbeitrag 19:30 - 20:30 Raum D Lisa		<b>Volleyball - Herren</b> 20:00 - 22:00 GOS Roger				
<b>TanzBar</b> 19:30 - 21:30 Raum C/B Selina/Anna		<b>Department of Dance</b> 20:30 - 21:30 Raum C Nicole		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>Trainingsräume / Sportstätten</b></p> <p>Die Räume A - H befinden sich in der EVO Sportfabrik, Weiskircher Str. 140</p> <p>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, Weiskircher Str. 140, Jügesheim</p> <p>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 zwischen GBS u. Carl-Orff-Schule Jügesheim            GOS Claus-von-Stauffenberg-Schule, Mainzer Str. 16, Dudenhofen            SHH Sporthalle, Am Sportfeld, Hainhausen</p> <p>Wald Treffpunkt Waldfreizeitanlage, Jügesheim</p> </div>		
<b>Volleyball - Damen</b> 20:00 - 22:00 GOS Roger						
<b>CrossX</b> 20:15 - 21:15 Raum H Team						