

Sterne des Sports - Seniorenangebote - Bewerbung

Die Angebote der Sportfreunde im Überblick

Alltags Fitness Test

Veröffentlicht: Freitag, 02. Juli 2021 19:47



Jeder von uns will lebenslang fit und selbstständig bleiben, so viel steht fest!
Der **Alltags Fitness Test**, für die Altersgruppe 60+, zeigt euch in sechs Übungseinheiten wie fit ihr im Moment seid!

Was braucht ihr für den Test?

» 45 Minuten Zeit und bequeme Sportkleidung

Der kostenfreie Aktionstag findet am Montag, den 12.07.2021 um 15:00 Uhr & 16:00 Uhr bei den Sportfreunden Rodgau in der Blumenstraße 6 statt!

Anmeldungen gerne erwünscht unter:
sportteam@sportfreunde-rodgau.de
oder telefonisch unter: 06106/23100

Schwimmtreff

Veröffentlicht: 01. Januar 2021



Wer hat Lust zusammen Bahnen zu ziehen?

Treffpunkt ist immer donnerstags am Bahnhof in Jügesheim. Die genaue Abfahrtszeit erfahrt ihr über das Geschäftszimmer oder direkt über den Übungsleiter Rudolf.

Dann gemeinsame Fahrt (Fahrgemeinschaften) nach Heusenstamm ins Schwimmbad.

Eine Stunde schwimmen, relaxen, schwätzen oder an der kostenlosen Wassergymnastik teilnehmen.

Im Sommer geht es meistens in das Schwimmbad nach Babenhausen.

Nähere Informationen erteilt gerne Rudolf Kern, Telefon: 06106-16062

Trainer: Rudolf Kern

Trainingszeit und Trainingsort entnehmen Sie bitte unserem aktuellen [Fitnessplan](#).



Sterne des Sports - Seniorenangebote - Bewerbung

Die Sportangebote im Überblick

Senioren Gymnastik - Golden Girls

Veröffentlicht: 23. August 2021



Die **Golden Girls** sind eine Gruppe, die gerne gemeinsam leichte Gymnastik-, Dehn- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper machen. Bei uns hat jeder ein individuelles Fitnesslevel und macht so viele Bewegungen mit, wie er kann.

Besonders genießen wir den gegenseitigen Austausch während der Stunde. Auch kleinere Partner- und Gruppenspiele zur Erhaltung der Konzentrations- und Gleichgewichtsfähigkeit bereiten uns immer große Freude.

Wenn auch Du Lust hast, Deinen Körper und Deinen Geist in fröhlicher Gemeinschaft zu trainieren, dann schau doch mal bei uns in der Radsporthalle vorbei.

Trainerin: Alex Löw

Trainingszeit und Trainingsort entnehmen Sie bitte unserem aktuellen [Fitnessplan](#).

Walk and Fit Senior

Veröffentlicht: 01. Januar 2021



Die trainingsfreudige Gruppe trifft sich an der Waldfreizeitanlage in Jügesheim um sich beim Walken und vielen gymnastischen Übungen (Handgerät: 0,5 l Flasche) fit zu halten.

Die Gruppe läuft fast bei jedem Wetter und trifft sich gelegentlich auch an anderen Treffpunkten.

Altersgruppe: Erwachsene, gerne auch älteren Jahrgangs

Trainerin: Anette Ripper

Trainingszeit und Trainingsort entnehmen Sie bitte unserem aktuellen [Fitnessplan](#).

70+ Fit

Veröffentlicht: 01. Januar 2021



Seit über 50 Jahren trifft sich diese Gruppe um gemeinsam Gymnastik zu machen. Im Jahr 2020 wechselte die Übungsleitung. Im Mittelpunkt des Trainings steht die altersgemäße Förderung von Beweglichkeit und Kondition. Wichtig ist die Geselligkeit, denn nach der Turnstunde sitzt man regelmäßig noch zusammen und lacht und erzählt. Die Gruppe freut sich über neue Teilnehmerinnen (70+).

Altersgruppe: Erwachsene, gerne auch älteren Jahrgangs

Trainerin: Gerlinde Rücker-Lindner

Trainingszeit und Trainingsort entnehmen Sie bitte unserem aktuellen [Fitnessplan](#).

Gym & Fit 6.0

Veröffentlicht: 01. Januar 2021



Für Menschen im besten Alter gibt es die Fitness-Gruppe Gym&Fit 6.0:

In einer Gruppe Gleichgesinnter, zu Musik die Muskeln trainieren, macht einfach Spaß.

Ihr seid eingeladen - Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Mit Theraband, Brasils, Redondbällen sowie dem Wackel-Pad und vielem mehr, kommt ordentlich Abwechslung ins Trainingsprogramm.

Spielerische Koordinations- sowie Dehnungsübungen für den gesamten Körper und Gedächtnistraining ergänzen das Ganze.

An erster Stelle jedoch steht der Spaß in der Gruppe.

Altersgruppe: Erwachsene, gerne auch älteren Jahrgangs

Trainerin: Anette Ripper

Trainingszeit und Trainingsort entnehmen Sie bitte unserem aktuellen [Fitnessplan](#).

Sterne des Sports - Seniorenangebote - Bewerbung

Die Wander- Spiel- und Kulturangebote im Überblick

Wunderbare Wandertour - Juni

Veröffentlicht: 15. Juni 2022



Am Sonntag, 26. Juni steht die nächste „**Wunderbare Wandertour**“ an.

Dieses Mal bleiben wir in der Heimat und laufen eine gemütliche, aber sehenswerte Runde durch einen Teil von Rodgau. Die Tour wird in einem recht moderaten Tempo gelaufen, verläuft auf größeren Strecken im Wald und am Ende warten bei der Einkehr im Wanderclubhaus Kaffee & Kuchen sowie Kaltgetränke auf die Wandersleute.

Während der Tour erfahren die Teilnehmenden durchaus das eine oder andere Wissenswerte, ihr dürft gespannt sein!

Anmeldungen wie immer direkt über die App oder die E-Mail-Adressen: wandern@sportfreunde-rodgau.de oder wandern@wce-dudenhofen.de

Jetzt neu: Mittwochs-Treff

Veröffentlicht: 26. April 2022



Geselliges Training für das Gehirn – Wer rastet, der rostet!

Der neue „Mittwochs-Treff“ der Kooperation von Wanderclub Edelweiß und Sportfreunde Rodgau für Senioren, die ihre geistige Fitness trainieren wollen!

Los geht es am 4. Mai im Vereinsheim des Wanderclubs Edelweiß an der Gänsbrüh von 15 bis 17 Uhr mit einem Spielenachmittag.

Eine Auswahl an Gesellschaftsspielen ist dafür vorhanden. Wer möchte, der kann selbstverständlich auch sein Lieblingsspiel mitbringen. Und wer einfach nur einen geselligen Nachmittag bei angenehmen

Gesprächen verbringen möchte, der ist ebenfalls willkommen. Eine kleine Karte mit Getränken und Kaffee sowie Kuchen sorgt dabei für das leibliche Wohl.

Sportfreunde in der Oper - Madame Butterfly

Veröffentlicht: 14. Juni 2022



Nach langer von Corona aufgezwungener Pause, konnten die Sportfreunde wieder das gemeinsame Erlebnis Oper anbieten. Eine Gruppe besuchte in Frankfurt „Madama Butterfly“ von Giacomo Puccini. Durch die Vorbereitung auf diese Inszenierung kannten wir den Anspruch des Dirigenten A. Manacorda und des Regisseurs R.B. Schlather: Nur kein Japan Kitsch. Es sollte ein neuer Blick auf das bekannte Werk eröffnet

werden. Das dekorative Beiwerk mit Kirschblüten und Seiden Kimonos verstellte nur den Blick auf die im Mittelpunkt stehenden universellen menschlichen Beziehungen und Konflikte. So überraschte uns nicht das einfache Bühnenbild. Das Konzept überzeugte. Klar und ergreifend standen die Personen und ihr Handeln im Mittelpunkt. Herausragend Heather Engebretson in der Titelrolle als Cio-Cio-San. Sowohl ihre Stimme als auch ihr Spiel überzeugten. Ebenso eindrucksvoll

Weiterlesen: [Sportfreunde in der Oper - Madame Butterfly](#)

Adventlicher Spiele-Nachmittag

Veröffentlicht: Donnerstag, 18. November 2021 10:15



Leider müssen wir den hier angekündigten Spielenachmittag absagen. Wir haben lange überlegt und abgewogen, aber das Risiko ist bei der derzeitigen Entwicklung der Pandemie zu hoch. Wir hoffen bald im neuen Jahr wieder ein Spieletreff anbieten zu können!

für Mitglieder und Freunde des Wanderclub Edelweiß und der Sportfreunde Rodgau

An die Würfel und Karten, fertig, los! Spielen macht Spaß und ist keine Frage des Alters.