

Turnen Spiel und Spaß

1. + 2. Klasse	di	17:00 - 18:00	Wilhelm-Busch-Schule	Sabine Follmann
1. + 2. Klasse	di	18:00 - 19:00	Wilhelm-Busch-Schule	Sabine Follmann
3. + 4. Klasse	fr	16:15 - 17:15	Ostring 18	Sabine Follmann

Wettkampfturnen

Gerätturnen Mädchen

ab 6 Jahre	mo	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Malin Slotty	13688
ab 7 Jahre	mo, fr	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Christin Roßbach	645130
ab 8 Jahre	mo	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Nicole Niehuesbernd	6682024
	fr	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Kathrin Goß	645130
ab 12 Jahre	mi, fr	18:00 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Laura Geulig	645130
ab 16 Jahre	mo, fr	18:00 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Nicole Niehuesbernd	
	di	18:30 - 20:30	Sporthalle Lange Str.	Steven Hebeisen	645130
	do	19:00 - 21:00	Weisk. Kunstturnhalle	Martin Schanz	62337

Gerätturnen Jungen

ab 6 Jahre	mo	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Alois Sahn	3807
	fr	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Ph. Gardlowski	733418
ab 12 Jahre	mo, fr	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Martin Schanz	62337
ab 16 Jahre	di	18:00 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Steven Hebeisen	
	do	19:00 - 21:00	Weisk. Kunstturnhalle	Alois Sahn	3807

Gerätturnen Erwachsene

	mi	20:00 - 22:00	Sporthalle Lange Str.	Alois Sahn	3807
--	----	---------------	-----------------------	------------	------

TGW (TurnerJugendGruppenwettkampf)

ab 10 Jahre	do	16:30 - 18:00	Ostring 18	Susan Hebeisen	7701232
	fr	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.		
ab 14 Jahre	mo	18:00 - 20:00	Ostring 18	Kristin Follmann	
ab 18 Jahre	di	18:30 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Sarah Nix	0173/4176277
	fr	18:30 - 20:00	Ostring 18 oder MES		

Rope Skipping

Mareike Zankl

645130

ab 7 Jahre	fr	17:00 - 19:00	Carl-Orff-Schule		
ab 11 Jahre	mo	17:00 - 19:00	Sporthalle Lange Str.	Leistungstraining	
ab 16 Jahre	mo	20:00 - 21:30	Carl-Orff-Schule		

Volleyball

Mix.Turnier-Mannsch.	mo	20:00 - 22:00	Sporthalle Lange Str.	Marcel Stäcker	644593
	mi	20:00 - 22:00	Wilhelm-Busch-Schule		
Mixed Freizeit-Spiel	do	20:00 - 22:00	Sporthalle Lange Str.	Roger Pech	61514
Beach-Volleyball	do, fr	18:00 - 22:00	Mai-Sept. MES		
	mo, mi	18:00 - 22:00	Juni-Aug. MES		
	so		nach Absprache		

Wandern

Aktuelle Wanderpläne erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Ziele und Abfahrtszeiten werden auf Plakaten, in der Presse und auf den jeweiligen Homepages veröffentlicht.

Wir freuen uns auf Sie!



Jügesheimer Sport- und Kulturverein
1888 Rodgau e.V.

Ostring 18 - 63110 Rodgau

Tel. 0 6106 / 645130 - Fax: 0 61 06 / 697721

www.jskrodgau.de - info@jskrodgau.de

Der Familienverein
mit dem vielfältigen
Sport- und Kulturangebot

Stand 07.11.2017

Trainingsplan

Vorstand des Vereins

Name	Adresse	Telefon
Heide Klabers 1. Vorsitzende	63110 Rodgau	06106/645130 heide.klabers@jskrodgau.de
Lothar Mark stellv. Vorsitzender	63110 Rodgau	06106/645130 lothar.mark@jskrodgau.de
Angelika Stark stellv. Vorsitzende	63110 Rodgau	06106/645130 angelika.stark@jskrodgau.de
Götz Schwarz stellv. Vorsitzender	63110 Rodgau	06106/645130 goetz.schwarz@jskrodgau.de
Stefano Uslenghi Schatzmeister	63110 Rodgau	06106/645130 stefano.uslenghi@jskrodgau.de
email an Vorstandsteam		gfv@jskrodgau.de
Geschäftsstelle Ostring 18	Judith Mark Ostring 18 63110 Rodgau Tel. 06106 / 645 130 Fax 06106 / 697 721	info@jskrodgau.de

Geschäftszeiten:	mo	19:00 - 21:00 Uhr
	di, mi, fr	09:00 - 12:00 Uhr
	do	16:00 - 18:00 Uhr

Interessieren Sie sich erstmalig für ein Angebot aus unserem breiten Spektrum, melden Sie sich bitte vorher in der Geschäftsstelle oder bei den jeweilig notierten Telefonnummern an.

Herzlichen Dank

Gardetanz Polka - Turniersport

0151 15102616

9-11 Jahre Miniloose	mo	16:30 - 18:00	Aula GBS	Theresa Huth
	do	16:30 - 18:00	Weiskircher Str.42	
12-15 Jahre Tinyloose	mo	17:00 - 18:30	Weiskircher Str. 42	Saskia Müller
	do	17:30 - 19:00	Carl-Orff-Schule	
16+ Jahre Footloose	mo	19:00 - 20:00	Aula GBS	Jana Einloft
	do	20:00 - 21:00	Carl-Orff-Schule	Jasmin Och

Gardetanz Marsch - Turniersport

0151 15102616

9-11 Jahre Miniloose	mo	18:00 - 19:00	Aula GBS	Theresa Huth
	do	18:00 - 19:00	Weiskircher Str.	
12-15 Jahre Tinyloose	mo	18:30 - 20:00	Weiskircher Str. 42	Saskia Müller
	do	19:00 - 20:00	Carl-Orff-Schule	
16+ Jahre Footloose	mo	20:00 - 21:00	Aula GBS	M+C.Hadley
	do	21:00 - 22:00	Carl-Orff-Schule	

Dance + Hip Hop:

5-7 Jahre LOLIPOPS	mo	15:30 - 16:30	Ostring 18	Leonie David	645130
9-11 Jahre Show Dance	mo	16:30 - 18:00	Ostring 18	Sabrina Stark	4553
8-11 Jahre Show Dance	do	17:00 - 18:00	Ostring 18	Verena Colak	645130
ab 10 J. Hip-Hop	mo	17:30 - 19:00	Ostring 18	Jennifer Stefani	015755197310
ab 18 J. Modern Dance	di	20:00 - 21:30	Ostring 18	Sabrina Stark	4553
	fr	20:00 - 22:00	Ostring 18	Sabrina Stark	4553

Tischtennis

Schüler	mo	17:00 - 18:00	Wilhelm-Busch-Schule	Peter Krippendorf	645130
	di	17:00 - 18:00	Weiskircher Str. 42	Tim Follmann	63233
	mi	16:30 - 18:00	Weiskircher Str. Str. 42	Peter Reinhold	0176/47997500
	fr	17:00 - 18:00	Wilhelm-Busch-Schule	Peter Krippendorf	
Jugend	mo	18:00 - 20:00	Wilhelm-Busch-Schule	Peter Krippendorf	
	di	18:00 - 19:30	Weiskircher Str. 42	Tim Follmann	63233
	fr	18:00 - 20:00	Wilhelm-Busch-Schule		
Erwachsene	mo	20:00 - 22:00	Wilhelm-Busch-Schule	Eric Reichenbach	887008
	di	19:30 - 22:00	Weiskircher Str. 42		
	do	19:00 - 22:00	Wilhelm-Busch-Schule		
	do	20:00 - 22:00	Weiskircher Str. 42		
	fr	20:00 - 22:00	Wilhelm-Busch-Schule		

Turnen

Kinderturnen

Eltern und Kind

ab 1 Jahr	mi	15:45 - 16:45	Ostring 18	Simone Jarrar	645130
	do	09:30 - 10:30	Ostring 18	Janine Ackermann	649358
	fr	09:45 - 10:45	Ostring 18	Nicole Menzel	645130
	fr	09:30 - 10:30	Weiskircher Str. 42	Inge Ries	5626

Kleinkinderturnen

ab 3 Jahre	mi	15:45 - 16:45	Ostring 18	Cornelia Böhm	645130
ab 4 Jahre	do	17:00 - 17:50	Wilhelm-Busch-Schule	Michaela Junghans	645130
ab 5 Jahre	mo	17:00 - 18:00	Carl-Orff-Schule	J. Ackermann	645130
	do	17:50 - 18:40	Wilhelm-Busch-Schule	Michaela Junghans	

Musik / Spielmannszug

Blasorchester	mo	20:00 - 22:00	Ostring 18	Lukas Massoth	18234
Wechsel ½ jährlich mit TSV Dudenhofen Okt. – März in Jügesheim und von April –September in Dudenhofen					
Spielmannszug ab 8 J.	do	18:00 - 18:45	Weiskircher Str. 42	Nikolas Schramm	4799
Spielmannszug Erw.	do	18:45 - 20:30	Weiskircher Str. 42	Nikolas Schramm	4799
weitere Termine n.V.					

Pétanque (Boule)

Jedes Alter	di, fr	18:00 - 20:00	Weiskircher Str. 42	Matthias Bachmann	645130
-------------	--------	---------------	---------------------	-------------------	--------

Rehasport nach ärztl. Verordnung und med. Indikation

Orthopädie	mo.	09:30 - 10:30	Ostring 18	Angelika Stark	645130
		10:30 - 11:30	Ostring 18		
		11:30 - 12:30	Ostring 18		
		15:00 - 16:00	Ostring 18		
	di	16:00 - 17:00	Ostring 18	Ute Weber-Werne	61515
		11:15 - 12:15	Ostring 18	Angelika Stark	645130
	mi	12:15 - 13:15	Ostring 18		
		11:00 - 12:00	Ostring 18	Gisela Ballüer	645130
	do	12:00 - 13:00	Ostring 18	Gisela Ballüer	645130
		10:45 - 11:45	Ostring 18	Isabella Kohoutek	645130
	fr	11:45 - 12:45	Ostring 18	Isabella Kohoutek	645130
		18:00 - 19:00	Ostring 18	Gisela Ballüer	645130
	sa	19:00 - 20:00	Ostring 18	Gisela Ballüer	645130
		10:30 - 11:30	Ostring 18	Ute Weber-Werne	61515
Neurologie	sa	11:30 - 12:30	Ostring 18	Ute Weber-Werne	61515
Sport bei Diabetes	sa	10:00 - 11:00	Ostring 18	Reha-Trainer-Team	645130
Sport nach (Brust)Krebs	mo	11:00 - 12:00	Ostring 18	Reha-Trainer-Team	645130
		17:00 - 18:00	Ostring 16	Ute Weber-Werne	61515
Sport m. geist.Beh.	do	16:00 - 17:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
		19:00 - 20:00	Seligenstadt (Erw.)	Angelika Stark	645130
	do	16:00 - 17:00	Weiskircher Str. 42 (Ki)	Sabine Follmann	645130

Senioren sport

Fit-Mix 60 ++	mo	18:00 - 19:00	Weiskircher Str. 42	Angela Kohls	645130
Senioren sport	di	10:00 - 11:00	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
		19:30 - 20:30	Ostring 18	Ute Weber-Werne	61515
Immerfit	di	19:15 - 20:15	Wilhelm-Busch-Schule	Maria Bonifer	9376

Tanzen

Rhythmische Bewegung für unsere Jüngsten - Aufbaugruppen Turniersport

0151 15102616

5-6 Jahre Tanzküken	fr	16:00 - 17:00	Weiskircher Str. 42	Jennifer Kugolowski
7-8 Jahre Tanzhühner	fr	17:00 - 18:00	Weiskircher Str. 42	Jennifer Kugolowski

American Football (MES = Maingau-Energie-Stadion)

Jugend U13	mo, mi, fr	17:30 - 19:00	MES		
Jugend U16	mo, mi, fr	18:00 - 20:00	MES		
Jugend U19	mo, mi, fr	18:00 - 20:00	MES		
Herren ab 19 Jahren	mo, mi, fr	20:00 - 22:00	MES		
Cheerleading	mi	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Simone White	645130

Badminton

Schüler, Jug., Mannsch.	mi, fr	18:00 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Hagen Oftring	0177-9666512
Senioren	mi, fr	20:00 - 22:00	Sporthalle Lange Str.		

Basketball

13-16 Jahre	do	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Theartis Walters	0176-92370404
-------------	----	---------------	-----------------------	------------------	---------------

Freizeitsport

Fitball-Aerobic	mo	19:00 - 20:00	Ostring 18	Birgit Stowasser	75795
Step Aerobic	mo	19:30 - 20:30	Weiskircher Str. 42	Simone White	
Indoor Cycling	mo	19:30 - 20:30	Ostring 18		645130
Konditionstraining Ü30+	mo	20:00 - 21:30	Sporthalle Lange Str.	Mike Löw	645130
Drums Alive	mo	20:30 - 21:30	Ostring 18	Ute Weber-Werne	645130
Step Choreo	di	08:30 - 09:30	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Männer Fit	di	18:30 - 19:30	Weiskircher Str. 42	Ralf Hohley	645130
Zumba Gold/Toning	di	19:00 - 20:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Fit and Fun Aerobic	di	20:00 - 21:00	Ostring 18	Maria Rapp	0177 7172149
Zumba Fitness	di	20:00 - 21:00	Sporthalle Lange Str.	Kathrin Ziemer	645130
Jumping Fitness	di	20:15 - 21:15	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Funktionales Training	di	20:15 - 21:15	Wilhelm-Busch-Schule	Ralf Hohley	645130
Step- & Bodyworkout	di	21:00 - 22:00	Ostring 18	Maria Rapp	0177 7172149
Indoor Cycling	mi	18:30 - 19:30	Ostring 18	Sarah May	645130
Kurz- & Langhantel	mi	19:30 - 20:30	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Tai Chi - Yoga - Pilates	mi	20:30 - 21:30	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Tai Chi - Yoga - Pilates	do	08:30 - 09:30	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Frauen Gymnastik	do	18:00 - 19:00	Ostring 18	Elli Heeg	645130
Frauen Gymnastik	do	19:00 - 20:00	Ostring 18	Elli Heeg	645130
Fit Forever	do	20:00 - 21:00	Ostring 18	Gabi Oppitz	63694
Konditionstraining Ü30+	do	20:15 - 21:30	Sporthalle Lange Str.	Mike Löw	645130
Jumping Fitness	do	20:15 - 21:15	Ostring 18	Sarah May/St. Weimer	645130
Indoor Cycling	fr	09:00 - 10:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Zumba Fitness	fr	19:00 - 20:00	Carl-Orff-Schule	Angelika Stark	645130
All-In-One-Gymnastik	fr	20:15 - 21:15	Ostring 18	Konni Walter	646819
Indoor Cycling	so	10:00 - 11:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130

Fußball (MES = Maingau-Energie-Stadion)

Jugendfußball

Markus Roßkopf

0171/7651468

	In der Zeit von - bis	Bereichsleiter
ab 3 Jahre	fr 17:00 - 18:30 Weiskircher Str. 42	Roland Straub

5-9 Jahre	di, do	17:00 - 18:30	Weiskircher Str. 42	
	mo, mi, fr	17:00 - 19:30	MES	Matthias Köhler
10-11 Jahre	mo-fr	17:00 - 19:30	MES	Th. Wolf-Hanekamp
				Thomas Lutz
12-13 Jahre	di, do, fr	16:00 - 19:30	MES	Steffen Schröder/Thorsten Hammer
14-15 Jahre	mo, mi, fr	18:00 - 20:30	MES	Carlo Greco
16-18 Jahre	mo-fr	17:30 - 21:00	MES	Mario Harseim

Mädchen **Oliver Will** **645130**

U 12 - U10	mo, mi	17:00 - 18:30	Weiskircher Str. 42	
U 16	mi, fr	18:15 - 20:00	Weiskircher Str. 42	
U 14	mo, mi	17:30 - 19:00	Weiskircher Str. 42	

Damen **Oliver Will** **645130**

E-F-Juniorinnen	mo, mi	17:00 - 18:30	Weiskircher Str. 42	Hanna Krapp
B, C, D-Juniorinnen	mo, mi	18:00 - 19:30	Weiskircher Str. 42	Mirko Tinz
Damen	mo, mi	19:30 - 21:00	Weiskircher Str. 42	Oliver Will

Senioren **Lothar Müller** **645130**

	mo, mi, do	19:00 - 21:00	Maingau-Energie-Stadion	
	di, do, fr	19:30 - 21:00	Maingau-Energie-Stadion	

Soma **Kai Schreiber** **0160-5827482**

	di	21:00 - 22:00	Winter, Sporth. Lange Str.	
	fr	19:00 - 20:30	Sommer, Weiskircher Str.	

Alte Herren **Thomas Theobald** **0172/1412697**

	do	18:00 - 19:30	Maingau-Energie-Stadion	
	fr	18:00 - 19:30	Maingau-Energie-Stadion	

Judo

ab 7 Jahre	mo, fr	17:00 - 18:30	Sporthalle Lange Str.	Julia Gottwald
ab 5-Jahre	fr	16:00 - 17:00	Sporthalle Lange Str.	Christian Heck/Niklas Schnorrbusch
ab 10 Jahre	mo	18:30 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Jan Tetiwa
	fr	18:30 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Julia Gottwald

Jiu Jitsu

ab 10 J. + Erwachsene	fr	20:00 - 21:30	Sporthalle Lange Str.	Julia Gottwald
Freies Training (n.V.)	mi	18:30 - 21:30	Sporthalle Lange Str.	alle
Prüfungsvorbereitung	do	19:00 - 20:30	Sporthalle Lange Str.	Wolfgang Geissler

Kurse mit Zuzahlung für Nichtmitglieder (Mitglieder (außer Jumping) frei)

Indoor Cycling	mo	19:30 - 20:30	Ostring 18	645130
	mi	18:30 - 19:30	Ostring 18	Sarah May 645130
	fr	09:00 - 10:00	Ostring 18	Angelika Stark 645130
	so	10:00 - 11:00	Ostring 18	Angelika Stark 645130
Drums Alive	mo	20:30 - 21:30	Ostring 18	Ute Weber-Werne 645130
Zumba Gold/Toning	di	19:00 - 20:00	Ostring 18	Angelika Stark 645130

Zumba Fitness	di	20:00 - 21:00	Sporthalle Lange Str.	Kathrin Ziemer	645130
	fr	19:00 - 20:00	Carl-Orff-Schule	Angelika Stark	645130
Jumping Fitness	di	20:15 - 21:15	Ostring 18	Angelika Stark	645130
	do	20:15 - 21:15	Ostring 18	Sarah May	645130
Mama fit Baby mit	mi	10:00 - 11:00	Ostring 18	Cornelia Böhm	645130

Kurse mit Zuzahlung (Gesundheitssport) für Mit- und Nichtmitglieder

Wirbelsäulengymnastik	mo	08:30 - 09:30	Ostring 18	Alina Grimm	645130
	di	11:15 - 12:15	Ostring 18	Jutta Koser	645130
	di	18:00 - 19:00	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	di	19:45 - 20:45	kath. Kindergarten	Alina Grimm	645130
	di	20:00 - 21:00	Weiskircher Str. 42	Isabella Kohoutek	6266942
	mi	08:30 - 09:30	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	mi	09:45 - 10:45	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	mi	18:30 - 19:30	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	fr	08:30 - 09:30	Ostring 18	Isabella Kohoutek	6266942
Autogenes Training	di	18:15 - 19:15	kath. Kindergarten	Hannelore Dittrich	645130
Progress. Muskelentsp.		auf Nachfrage			645130
Bewegen statt schonen	mi	09:00 - 10:00	Weiskircher Str. 42	Anja Ritzel	645130
	mi	10:00 - 11:00	Weiskircher Str. 42	Anja Ritzel	645130
Aqua Aerobic	do	19:30 - 20:30	Hallenbad Mühlheim	Anm. über	645130
Pilates	do	09:30 - 10:30	Ostring 18	Isabella Kohoutek	645130

Langlauf

	mi	18:00 - 19:00	Trimpfad	Klaus Wiederspahn	16834
	sa	15:00 - 16:00	Trimpfad	Ruth Jäger	14928
			Wettkampf-Orga	Detlev Gumbmann	0171-7835840

Walking

	mi	18:00 - 19:00	Trimpfad	Richard Meyer	14539
	do	09:00 - 10:00	Schützenhaus Diana	Anny Gossmann	5876
	sa	14:00 - 15:00	Trimpfad	Richard Meyer	14539
	so	09:30 - 10:30	Winter Trimpfad	Richard Meyer	14539
		09:00 - 10:00	Sommer Trimpfad		

Nordic - Walking

	mo	18:00 - 19:00	Wilhelm-Busch-Schule	Maria Bonifer	9376
--	----	---------------	----------------------	---------------	------

Leichtathletik

11 Jahre und jünger	do	18:00 - 12:00	Sporthalle Lange Str.	Britta Kring	(Winter)
ab 12 Jahre (MES)	mo	18:00 - 19:30	MES Lauftraining	Michael von Wirth	
	di	18:00 - 20:00	MES	Matthias Wurzel	
	mi	18:00 - 20:00	MES		
	do	18:00 - 20:00	MES		

Sportabzeichen

im Winter	mi	19:00 - 20:00	Sportgel. Spvgg. Weisk.	Arthur Majer	16635
im Sommer	mi	19:00 - 20:00	MES		