

Wettkampfturnen

Talentsichtung

ab 6 Jahre	mo	16:30 - 18:30	Sporthalle Lange Str.	Malin Slotty	13688
------------	----	---------------	-----------------------	--------------	-------

Gerätturnen Mädchen

ab 6 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	6682024
	di	19:00 - 21:00	Sporthalle Lange Str.	Martin Schanz	62337
	do	19:00 - 21:00	Weisk. Kunstturnhalle	Martin Schanz	62337

Gerätturnen Jungen

ab 6 Jahre	mo	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.	Felix Löw	645130
	fr	18:00 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Ph. Gardlowski	733418
ab 8 Jahre	di	18:30 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Alois Sahn	3807
	fr	18:00 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Phillip Gardlowski	733418
ab 14 Jahre	di	19:00 - 21:00	Sporthalle Lange Str.	Martin Schanz	62337
	do	19:00 - 21:00	Weisk. Kunstturnhalle	Martin Schanz	62337

Gerätturnen Erwachsene (Turne bis zur Urnel)

bis 99+	mi	20:00 - 22:00	Sporthalle Lange Str.	Alois Sahn	3807
---------	----	---------------	-----------------------	------------	------

TGW (TurnerJugendGruppenwettkampf)

Kids Cup 1. + 2. Klasse	mo	16:30 - 17:30	Weiskircher Str. 42	Leonie David	0157/52122509
	mi	16:30 - 18:00	Sporthalle Lange Str.		
ab 15 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 30 Jahre	di	18:30 - 20:00	Sporthalle Lange Str.	Sarah May	0173/4176277
	fr	18:30 - 20:00	Ostring 18 oder MES		

Rope Skipping

Mareike Zankl

645130

Anfänger ab 6 Jahre	fr	17:00 - 18:30	Carl-Orff-Schule
Fortgeschrittene	fr	18:30 - 20:00	Carl-Orff-Schule
Erwachsene/Leistungst.	fr	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 08.11.2018

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:				
Show Dance ab 11 Jahre	mo	16:30 - 18:00	Ostring 18	Sabrina Stark 4553
Lollipop ab 4 Jahre	mo	15:30 - 16:25	Ostring 18	G.Schimpf / A.Mayer 0157 9289951
Dream Dancer ab 4. Kl.	mo	17:45 - 19:00	Ostring 18	Leonie David 645130
Hip-Hop 10-12 J. / Fortg.	mo	17:30 - 19:00	Ostring 18	Jennifer Stefani 015755197310
Hip-Hop 12-14 J. / Anf.	fr	16:30 - 18:00	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

Anfänger (Apr. - Okt.)	mo	17:00 - 18:00	Wilhelm-Busch-Schule	Eric Reichenbach	887008
Jugend	mo	18:00 - 20:00	Wilhelm-Busch-Schule	Eric Reichenbach	887008
Erwachsene	mo	20:00 - 22:00	Wilhelm-Busch-Schule	Eric Reichenbach	887008
Anfänger	di	17:00 - 18:00	Weiskircher Str. 42	Eric Reichenbach	887008
Schüler & Jugend	di	18:00 - 19:30	Weiskircher Str. 42	Eric Reichenbach	887008
Erwachsene	di	19:30 - 22:00	Weiskircher Str. 42	Eric Reichenbach	887008
Anfänger	mi	16:30 - 18:00	Weiskircher Str. 42	Eric Reichenbach	887008
Erwachsene	do	19:00 - 22:00	Wilhelm-Busch-Schule	Eric Reichenbach	887008
Anfänger (Apr. - Okt.)	fr	17:00 - 18:00	Wilhelm-Busch-Schule	Eric Reichenbach	887008
Schüler & Jugend	fr	18:00 - 20:00	Wilhelm-Busch-Schule	Eric Reichenbach	887008
Erwachsene	fr	20:00 - 22:00	Wilhelm-Busch-Schule	Eric Reichenbach	887008

Turnen

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	09:40 - 10:30	Ostring 18	Dana Tobaji	645130
	fr	10:30 - 11:20	Ostring 18	Dana Tobaji	645130
	fr	09:30 - 10:30	Weiskircher Str. 42	Inge Ries	645130

Kleinkindturnen

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	C.Böhm/S.Follmann	645130
	do	17:50 - 18:40	Wilhelm-Busch-Schule	Michaela Junghans	645130

Turnen Spiel und Spaß

1. Klasse	di	17:00 - 18:00	Wilhelm-Busch-Schule	Sabine Follmann	645130
2. Klasse	di	18:00 - 19:00	Wilhelm-Busch-Schule	Sabine Follmann	645130
3. + 4. Klasse	fr	16:15 - 17:15	Ostring 18	Sabine Follmann	645130

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

Seniorenport

Fit-Mix 60 ++	mo	18:00 - 19:00	Weiskircher Str. 42	Angela Kohls	645130
Seniorenport	di	10:00 - 11:00	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	mi	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	645130
7-8 Jahre Tanzhühner	fr	17:00 - 18:00	Weiskircher Str. 42	Jennifer Kugolowski	645130

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.	Nicole Trebbien	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.		

American Sports Workshop (Basketball, Flag-Football, Lacrosse, Soft-Ball)

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	Angi Hob	645130
Konditionstraining Ü30+	mo	20:00 - 21:30	Sporthalle Lange Str.	Mike Löw	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
Jumping Fitness	di	20:15 - 21:15	Ostring 18	Sophia Stergiou	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
Starter Jumping	mi	14:00 - 15:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
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
Drums Alive	do	14:00 - 15:00	Ostring 18	Ute Weber-Werne	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	Ostring 18	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
Jumping Fitness	so	11:15 - 12:15	Ostring 18	Lena Haus	645130

Fußball (MES = Maingau-Energie-Stadion)

Jugendfußball	Markus Roßkopf	0171 7651468
G-Junioren & Bambini	Niels Schmalenbach	0177 5971402
F-Junioren	Thorsten Zuch	0173 8602605
E-Junioren	Roland Straub	0160 94996766
D-Junioren	Thorsten Wolf-Hanekamp	0176 64200574
C-Junioren	Steffen Schröder	0157 36805490
B-Junioren	Carlo Greco	0172 6556442
A-Junioren	Antonio Ciraci	0177 8354977
Damen & Mädchen	Lothar Müller	645130
E-F-Juniorinnen	Hannah Krapp	0157 82024040
B, C, D-Juniorinnen	Aileen Will	0152 29312044
Damen	Bernd Fugger	06106 645130
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 frei)

Indoor Cycling	mo	19:30 - 20:30	Ostring 18	Angi Hob	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
Zumba Gold/Toning	di	19:00 - 20:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Zumba Fitness	fr	19:00 - 20:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Jumping Fitness	di	20:15 - 21:15	Ostring 18	Sophia Stergiou	645130
	mi	14:00 - 15:00	Angelika Stark + do 20.15 - 21:15	Ostring 18	Sarah May
	so	11:15-12:15	Ostring 18	Lena Haus	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	10:30 - 11:30	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	09:30 - 10:30	Weiskircher Str. 42	Isabella Kohoutek	6266942
	mi	18:30 - 19:30	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	fr	08:30 - 09:30	Ostring 18	Isabella Kohoutek	6266942
Autogenes Training	di	18:30 - 19:30	kath. Kindergarten	Hannelore Dittrich	645130
Progress. Muskelentsp.		auf Nachfrage			645130
Aqua Aerobic	do	19:30 - 20:30	Hallenbad Mühlheim	Christine Schäfer	645130
Pilates	do	09:30 - 10:30	Ostring 18	Isabella Kohoutek	645130

Langlauf

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

Walking

	do	09:00 - 10:00	Schützenhaus Diana	Anny Gossmann	5876
Nordic-Walking	mo	18:00 - 19:00	Wilhelm-Busch-Schule	Maria Bonifer	9376

Leichtathletik

6 - 10 Jahre	do	18:00 - 20:00	MES (Sommer), SPH Lange Str. (Winter)	Britta Kring	645130
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 (Sommer), Sporthalle Lange Str. (Winter)		

Sportabzeichen

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

Musik / Spielmanszug

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		
Spielmanszug ab 8 J.	do	18:00 - 18:45	Weiskircher Str. 42	Nikolas Schramm	4799
Spielmanszug Erw.	do	18:45 - 20:30	Weiskircher Str. 42	Nikolas Schramm	4799
			weitere Termine n.V.		