



Jügesheimer Sport- und Kulturverein 1888 Rodgau e.V.

Der Familienverein mit dem vielfältigen Sport- und Kulturangebot

Geschäftsstelle

Judith Mark	63110 Rodgau Ostring 18	Tel. 06106 / 645130 Fax 06106 / 697721 info@jskrodgau.de
Geschäftszeiten	mo di, mi, fr do	19:00 - 21:00 Uhr 09:00 - 12:00 Uhr 16:00 - 18:00 Uhr
Interessieren Sie sich <u>erstmalig</u> für ein Angebot aus unserem breiten Spektrum, melden Sie sich bitte vorher in der Geschäftsstelle oder bei den jeweilig notierten Telefonnummern an. Herzlichen Dank		

Vorstand des Vereins

Lothar Mark	1. Vorsitzender	lothar.mark@jskrodgau.de
Angelika Stark	stellv. Vorsitzende	angelika.stark@jskrodgau.de
Götz Schwarz	stellv. Vorsitzender	goetz.schwarz@jskrodgau.de
Manfred Ballüer	stellv. Vorsitzender	manfred.ballueer@jskrodgau.de
Stefano Uslenghi	Schatzmeister	stefano.uslenghi@jskrodgau.de
eMail an alle Mitglieder vom Vorstandsteam		gfv@jskrodgau.de

Trainingsplan

Stand 01.09.2020

Inhaltsverzeichnis

American Football	3
American Sports Workshop (Basketball, Flag-Football, Lacrosse, Soft-Ball)	3
Badminton	3
Judo	3
Jiu Jitsu	3
Fußball	4
Fitnesskurse für Mitglieder	5
Fitnesskurse für Nicht-Mitglieder (mit Zuzahlung)	5
Langlauf	6
Leichtathletik	6
Musik / Spielmanszug	6
Pétanque (Boule)	6
Rehasport nach ärztl. Verordnung und med. Indikation	7
Präventionssport (mit Zuzahlung)	7
Tanzen	8
Tischtennis	8
Wettkampfturnen	9
Kinderturnen	10
Volleyball	10
Wandern	10
Veranstaltungskalender	11
Sonstige Projekte	11

Innerhalb der Tabellen verwendete Abkürzungen:

MES Maingau Energie Stadion

SPH Sporthalle

American Football						
Jugend U13	mo, fr	17:00-18:30	Maingau-Energie-Stadion			
	Mi	17:00-18:30	Wilhelm-Busch-Schule	bis Ende März		
Jugend U16	mo, fr	18:00-20:00	Maingau-Energie-Stadion			
	mi	18:30-20:00	Wilhelm-Busch-Schule	bis Ende März		
Jugend U19	mo, fr	18:00-20:00	Maingau-Energie-Stadion			
	mi	18:30-20:00	Wilhelm-Busch-Schule	bis Ende März		
Herren ab 19	mo, mi, fr	20:00-22:00	Maingau-Energie-Stadion			
Cheerleading	do (14täg)	19:00-20:30	Weiskircher Str. 42	Silka Rackensberger	645130	

American Sports Workshop (Basketball, Flag-Football, Lacrosse, Soft-Ball)						
13-16 Jahre	do	16:30-18:00	MES (Nov-März Sporthalle Lange Str.)	Theartis Walter	0176 92370404	

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	Hagen Oftring	0177 9666512	

Judo						
ab 7 Jahre	mo, fr	17:00-18:30	Sporthalle Lange Str	Julia Gottwald	645130	
ab 5 Jahre	fr	16:00-17:00	Sporthalle Lange Str	Christian Heck Niklas Schnorrbusch	645130	
ab 10 Jahre	mo	18:30-20:00	Sporthalle Lange Str	Jan Tetiwa	645130	
	fr	18:30-20:00	Sporthalle Lange Str	Julia Gottwald	645130	

Jiu Jitsu						
ab 10 J. + Erwachsene	fr	20:00-21:30	Sporthalle Lange Str	Julia Gottwald	645130	
Freies Training nach Vereinbarung	mi	18:30-21:30	Sporthalle Lange Str	alle	645130	
Prüfungsvorbereitung	do	19:00-20:30	Sporthalle Lange Str	Wolfgang Geissler	645130	

Fußball						
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			Vanessa Körper	0178 6347482		
E-Juniorinnen (U10)			Michelle Jäsche	0177 3952958		
D-Juniorinnen (U12)			Peter Merkel	0160 94992376		
C-Juniorinnen (U14)			Hannah Krapp	0177 6452287		
Damen			Jens Leonhard	0177 4222477		
Senioren			Lothar Müller	645130		
1. Mannschaft	mo, mi, do	19:00-21:00	MES	Andreas Humbert	0151 18470994	
2. Mannschaft	di, do	19:30-21:00	MES	Manuel Fenchel	0151 43238248	
Soma			Kai Schreiber	0160 5827482		
im Sommer	fr	19:00-20:30	Weiskircher Str 42			
im Winter	di	21:00-22:00	Sporthalle Lange Str.			
Alte Herren			Reinhold Löw	15435		
	do, fr	18:00-19:30	MES			

Fitnesskurse für Mitglieder

Fit für den Alltag	mo	17:30-19:15	Weiskircher Str. 42	Angela Kohls	645130
Fitball-Aerobic	mo	19:00-20:00	Ostring 18	Birgit Stowasser	75795
Step Aerobic	mo	19:30-20:30	Weiskircher Str. 42	Simone White	645130
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
Fit für den Alltag	di	10:00-11:00	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
Zumba Gold/Toning	di	19:00-20:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Immerfit	di	19.15-20.15	Wilhelm-Busch-Schule	Maria Bonifer	9376
Faszien-Training	di	20:00-21:00	Ostring 18	Simone White	645130
Jumping Fitness	di	20:15-21:15	Ostring 18	Lena Haus	645130
Mama Fit Outdoor	mi	10:00-11:00	Ostring 18	Cornelia Böhm	645130
Starter Jumping	mi	14:00-15:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Indoor Cycling	mi	18:30-19:30	Ostring 18	Sarah May	645130
Drums Alive	mi	19.30-20.30	Ostring 18	Ute Weber-Werne	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
Rücken-Fit outdoor	do	10:30-11:30	Weiskircher Straße 42	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
Piloxing	do	20.00-21.00	Ostring 18	Sophia Stergio	645130
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	Sonja Schütz	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	S. Stergio / J.Seifert	645130

Fitnesskurse für Nicht-Mitglieder (mit Zuzahlung)

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	Sonja Schütz	645130
Jumping Fitness	di	20:15-21:15	Ostring 18	Lena Haus	645130
	mi	14:00-15:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
	do	20:15-21:15	Ostring 18	Sarah May /Steffi Weimer	645130
	so	11:15-12:15	Ostring 18	S. Stergiou / J.Seifert	645130
Piloxing	do	20:00-21:00	Ostring 18	S. Stergiou	645130
Mama fit Outdoor	mi	10:00-11:00	Ostring 18	Cornelia Böhm	645130

Langlauf					
Lauftreff	mi	18:00-19:00	Treffpunkt Trimpfad	Klaus Wiederspahn	16834
	sa	15:00-16:00	Treffpunkt Trimpfad	Ruth Jäger	14928
Wettkampf-Orga				Detlev Gumbmann	0171 7835840
Abteilung Fitness-Sport					
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 - 11 Jahre	di	18:00-19:30	MES (Sommer) SPH Lange Str (Winter)	Hatice Alev Janetzka	0172 3012485
ab 12 Jahre	mo	18:00-19:30	MES (Laufraining)	Hatice Alev Janetzka	0172 3012485
	di	18:00-20:00	MES	Hatice Alev Janetzka	645130
	do	18:00-20:00	MES (Sommer) SPH Lange Str (Winter)	Hatice Alev Janetzka	645130
Sportabzeichen					
im Sommer	mi	19:00-20:00	MES	Arthur Mayer	16635
im Winter	mi	19:00-20:00	Sportgel. Spvgg. Weisk.	Arthur Mayer	16635

Musik / Spielmanszug					
Blasorchester	mo	20:30-22:00	Ostring 18	Lukas Massoth	18234
1/2 jährlich im Wechsel mit TSV Dudenhofen			Januar-Juni in Jügesheim, Juli-Dezember in Dudenhofen		
weitere Termine			nach Vereinbarung		

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	08:30-09:30	Ostring 18	Angelika Stark	645130
		10:00-11:00	Weiskircher Str. 42	Isabella Kohoutek	645130
		09:30-10:30	Ostring 18	Angelika Stark	645130
		10:30-11:30	Ostring 18	Angelika Stark	645130
		11:30-12:30	Ostring 18	Angelika Stark	645130
	di	15:00-16:00	Ostring 18	Ute Weber-Werne	645130
		16:00-17:00	Ostring 18	Ute Weber-Werne	645130
		11:15-12:15	Ostring 18	Angelika Stark	645130
		12:15-13:15	Ostring 18	Angelika Stark	645130
		19:00-20:00	Ostring 18	Lena Haus	645130
mi	11:00-12:00	Weiskircher Str. 42	Isabella Kohoutek	645130	
	12:00-13:00	Weiskircher Str. 42	Isabella Kohoutek	645130	
do	08:30-09:30	Ostring 18	Isabella Kohoutek	645130	
	09:45-10:45	Ostring 18	Isabella Kohoutek	645130	
	11:00-12:00	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	645130	
	11:30-12:30	Ostring 18	Ute Weber-Werne	645130	
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 18	Ute Weber-Werne	645130
	do	16:00-17:00	Ostring 18	Angelika Stark	645130
Sport m. geist. Beh.	mo	19:00-20:00	Seligenstadt (Erw.)	Angelika Stark	645130
	do	16:00-17:00	Weiskircher Str 42 (Ki.)	Sabine Follmann	645130

Präventionssport (mit Zuzahlung)

Wirbelsäulengymnastik	mo	08:30-09:30	Weiskircher Str. 42	Isabella Kohoutek	645130
	di	08:30-09:30	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	di	10:30-11:30	Ostring 18	Jutta Koser	645130
	di	18:00-19:00	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	di	19:30-20:30	Aula	Sabrina Müller	645130
	di	19:30-20:30	Weiskircher Str 42	Gisela Ballüer	7726994
	mi	08:30-09:30	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	mi	09:00-10:00	Weiskircher Str 42	Isabella Kohoutek	645130
	mi	18:30-19:30	Ostring 18	Gisela Ballüer	7726994
	fr	08:30-09:30	Weiskircher Str 42	Isabella Kohoutek	645130
Autogenes Training	di	18:30-19:30		Hannelore Dittrich	645130
Aqua Aerobic	do	19:30-20:30	Hallenbad Mühlheim	Christine Schäfer	645130
Faszien Pilates	fr	14:30-15:30	Ostring 18	Isabella Kohoutek	645130
Progress. Muskelentsp.			auf Nachfrage		

Tanzen						
Rhythmische Bewegung für unsere Jüngsten - Aufbaugr. Turniersport						0151 15102616
3-6 Jahre Tanzküken	fr	16:00-17:00	Weiskircher Str 42	A.Lautenschläger, E.Castillo	645130	
6-9 Jahre Babyloose	fr	17:00-18:00	Weiskircher Str 42	A.Lautenschläger E.Castillo	645130	
Gardetanz Polka - Turniersport						0151 15102616
9-11 Jahre Miniloose	mo	16:30-18:00	Aula GBS	Theresa Huth	645130	
	do	16:30-18:00	Weiskircher Str 42	Theresa Huth	645130	
12-15 Jahre Tinyloose	mo	17:00-18:30	Weiskircher Str 42	Saskia Müller	645130	
	do	17:00-18:30	Carl-Orff-Schule	Saskia Müller	645130	
16+ Jahre Footloose	mo	19:00-20:00	Aula GBS	Jana Einloft	645130	
	do	19:30-21:00	Carl-Orff-Schule	Jasmin Och	645130	
Gardetanz Marsch - Turniersport						0151 15102616
9-11 Jahre Miniloose	mo	18:00-19:00	Aula GBS	Theresa Huth	645130	
	do	18:00-19:00	Weiskircher Str 42	Theresa Huth	645130	
12-15 Jahre Tinyloose	mo	18:30-20:00	Weiskircher Str 42	Saskia Müller	645130	
	do	18:30-19:30	Carl-Orff-Schule	Saskia Müller	645130	
16+ Jahre Footloose	mo	20:00-21:00	Aula GBS	M.+C. Hadley	645130	
	do	21:00-22:30	Carl-Orff-Schule	M.+C. Hadley	645130	
Dance + Hip Hop Abteilung Fitness-Sport						
Show Dance ab 11 J.	mo	16:15-17:45	Ostring 18	Sabrina Stark	4553	
Lollipops ab 4 Jahre	fr	15:30-16:15	Ostring 18	Anna David	0152 55911375	
Dream Dancer 1- 4. Kl.	fr	16:30-17:15	Ostring 18	Anna David	0152 55911375	
Modern Dance ab 18 J.	di	20:00-21:30	Sporthalle Lange Str	Sabrina Stark	4553	
	fr	20:00-22:00	Sporthalle Lange Str	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	

Wettkampfturnen					
Talentsichtung					
ab 6 Jahre	mo	16:30-18:30	Sporthalle Lange Str	Malin Slotty	13688
Geräteturnen 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	Catherine Langer	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
	mi	18:00-20:00	Sporthalle Lange Str.	Christin Roßbach	645130
	fr	16:30-18:00	Sporthalle Lange Str.	Christin Roßbach	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
Geräteturnen Jungen					
ab 6 Jahre	mi	16:30-18:00	Sporthalle Lange Str	Eva Sahn	645130
	fr	16:30-18:00	Sporthalle Lange Str	Eva Sahn	645130
ab 8 Jahre	mo	16:30-18:00	Sporthalle Lange Str	Alois Sahn	3807
	do	18:30-20:00	Weisk. Kunstturnhalle	Alois Sahn	3807
	fr	16:30-18:00	Sporthalle Lange Str	Eva Sahn	645130
ab 14 Jahre	di	19:00-21:00	Sporthalle Lange Str	Martin Schanz	62337
	do	19:00-21:00	Weisk. Kunstturnhalle	Martin Schanz	62337
Geräteturnen Erwachsene (Turne bis zur Urne!)					
bis 99+	mi	20:00-22:00	Sporthalle Lange Str	Alois Sahn	3807
TGW (TurnerjugendGruppenWettkampf)					
Kids Cup 1. + 2. Klasse	mo	16:15-17:30	Weiskircher Str 42	Leonie David	0157 52122509
	mi	16:30-18:00	Sporthalle Lange Str	Leonie David	0157 52122509
ab 15 Jahre	do	16:30-18:00	Ostring 18	Susan Hebeisen	7701232
	fr	16:30-18:00	Sporthalle Lange Str	Susan Hebeisen	7701232
ab 14 Jahre	mo	18:00-20:00	Ostring 18	Kristin Follmann	645130
ab 30 Jahre	di	18:30-20:00	Sporthalle Lange Str	Sarah May	0173 4176277
	fr	18:30-20:00	Ostring 18 oder MES	Sarah May	0173 4176277
Rope Skipping					
	fr	17:00-18:30	Carl-Orf -Schule	Mareike Zankl	645130
	fr	18:30-20:00	Carl-Orf -Schule	Mareike Zankl	645130
	fr	20:00-21:30	Carl-Orf -Schule	Mareike Zankl	645130

Kinderturnen

Eltern und Kind

Ab 1 Jahr	mi	15:45-16:30	Ostring 18	Simone Jarrar	645130
	do	09:45-10:30	Ostring 18	Janine Ackermann	649358
	do	10:45-11:30	Ostring 18	Mehraneh Mahmoudi	645130
	do	15:30-16:15	Ostring 18	Liane Wagner	645130

Kleinkinderturnen

3+4 Jahre	mi	16:30-17:15	Carl-Orff-Schule	Cornelia Böhm	645130
ab 4 Jahre	do	17:00-17:45	Wilhelm-Busch-Schule	Michaela Junghans	645130
ab 5 Jahre	mo	17:00-17:45	Carl-Orff-Schule	Cornelia Böhm	645130
	do	17:55-18:40	Wilhelm-Busch-Schule	Michaela Junghans	645130

Turnen, Spiel und Spaß, Abteilung Fitness-Sport

1. Klasse	di	17:00-17:45	Wilhelm-Busch-Schule	Sabine Follmann	645130
2. Klasse	di	18:00-18:45	Wilhelm-Busch-Schule	Sabine Follmann	645130
ab 3. Klasse	fr	16:00-16:45	Ostring 18	Sabine Follmann	645130

Volleyball

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

Wandern

Aktuelle Wanderpläne erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Ziele und Abfahrtszeiten werden auf Plakaten, in der Presse und auf der Homepage veröffentlicht.

Veranstaltungskalender 2020 des JSK Rodgau

Sonstige Projekte

Gesundheitswoche	Aug./Sept.	10-30 Personen	Bad Hofgastein (Österreich)
JSK Kurwoche	Jan./Feb.		Piestany (Slowakei)
Erholungs-/Kurwoche	Aug	15 Personen	Bad Orb
JSK Inlinerkurs		5 Einheiten	Georg-Büchner-Schule (Schulhof)
JSK Schwimmkurs		10 Einheiten	Parkhotel Rödermark



Wir freuen uns auf Sie!