

## Sportzentrum am Jahn-Stadion

Stand: 23.09.2024



<b>Donnerstag, 03.10.24</b>	Tag der Deutschen Einheit	kein Sportbetrieb	
<b>Freitag, 04.10.24</b>			
09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Philipp Matthäi	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Philipp Matthäi	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street- und Videocliphance	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Tatiana Truhlar	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
<b>Sonntag, 06.10.24</b>			
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2
<b>Montag, 07.10.24</b>			
08:00 - 9:00 Uhr	Funktionstraining	Olga Rausch	Halle 1
09:00 - 10:00 Uhr	Funktionstraining	Olga Rausch	Halle 1
10:00 - 11:00 Uhr	Funktionstraining	Olga Rausch	Halle 1
11:00 - 12:00 Uhr	Faszientraining/ präventive Wirbelsäulengymnastik	Olga Rausch	Halle 1
15.15 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik (Funktionstraining)	Sabina Habekost	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	AUSFALL
18.00 - 19.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	AUSFALL
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining	Sabina Habekost	Sporthalle, Grundschule Rabenberg
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Gabriele Gebauer	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Gabriele Gebauer	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Jahn	Halle 3
20.00 - 21.00 Uhr	Modern Line Dance	Tatjana Truhlar	Halle 3
<b>Dienstag, 08.10.24</b>			
09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Peggy Maas	Halle 1
09.30 - 10.30 Uhr	QiGong	Heike Gustke	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Nele Riek	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	QiGong (zeitlich befristeter Einsteigerkursus)	Heike Gustke	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Evelyn Ortlepp	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street- und Videocliphance	Nelly/Thomas	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Sporthalle Reislingen, Am Bötzel
18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic	Bettina Dopichaj	Turnhalle Laagbergschule
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Winnie T./Petra F.	Halle 1
<b>Mittwoch, 09.10.24</b>			
09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Nicol Fleger	Halle 3
10.15 - 11.15 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Nicol Fleger	Halle 3
11.15 - 12.15 Uhr	Fit-Gymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining	Nele Riek	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1



**Donnerstag, 10.10.24**

09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Onkologie	Nele Riek	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Nele Riek	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
15.00 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
15.45 - 16.45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre	Ivana Knaupova	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.45 - 17.45 Uhr	Kinderturnen 4-6 Jahre	Ivana Knaupova	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Evelyn Ortlepp	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Easy Aerobic	Giusi Berggren	Sporthalle Leonardo-da-Vinci-Schule
19.00 - 20.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Halle 3
19.30 - 20.30 Uhr	Bauch-Beine-Po	Giusi Berggren	Sporthalle Leonardo-da-Vinci-Schule
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen ( ab 14 Jahren)	Winnie T./Petra F.	Halle 1

**Freitag, 11.10.24**

09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Peggy Maas	Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Philipp Matthäi	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Philipp Matthäi	Halle 1
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Tatiana Truhlar	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street- und Videoclipdance	Nelly/Thomas	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara	Halle 3

**Sonntag, 13.10.24**

17.00 - 18.30 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.30 - 20.00 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3



**Montag, 14.10.24**

08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Silvia Krause	Halle 3
11.15 - 12.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Silvia Krause	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre	Ivana Knaupova	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Gabriele Gebauer	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Gabriele Gebauer	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (befristeter Kursus)	Luisa Jahn	Halle 3
20.00 - 21.00 Uhr	Modern Line Dance	Tatjana Truhlar	Halle 3

**Dienstag, 15.10.24**

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	QiGong	Heike Gustke	Halle 2
10.00 - 12.00 Uhr	Dance4Kids - Ferienworkshop	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	QiGong (zeitlich befristeter Einsteigerkursus)	Heike Gustke	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Marion Pravata	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic	Bettina Dopichaj	Turnhalle Laagbergschule
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Sporthalle Reislingen, Am Bötzel
18.00 - 19.00 Uhr	Street- und Videoclipdance	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Winnie T./Petra F.	Halle 1





**Mittwoch, 16.10.24**

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Nicol Fleger	Halle 3
10.15 - 11.15 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Nicol Fleger	Halle 3
11.15 - 12.15 Uhr	Fit-Gymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 3
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & CORE	Luisa Naumann	Halle 2
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness Kursus (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Naumann	Halle 2

**Donnerstag, 17.10.24**

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 1
10.00 - 12.00 Uhr	Dance4Kids - Ferienworkshop	Stefan Jähne	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik und Koordination	Marion Pravata	Trainingszentrum
15.00 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Evelyn Ortlepp	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Easy Aerobic	Giusi Berggren	Sporthalle Leonardo-da-Vinci-Schule
19.00 - 20.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Halle 3
19.30 - 20.30 Uhr	Bauch-Beine-Po	Giusi Berggren	Sporthalle Leonardo-da-Vinci-Schule
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Winnie T./Petra F.	Halle 1

**Freitag, 18.10.24**

09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 1
09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Halle 1
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Tatiana Truhlar	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street- und Videoclipdance	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

**Samstag, 19.10.24**

11.30 - 13.30 Uhr	Kickboxen	Winnie T. /Petra F.	Halle 1
-------------------	-----------	---------------------	---------

**Sonntag, 20.10.24**

16.30 - 18.00 Uhr	Kickboxen	Petra F.	Halle 1
17.00 - 18.30 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.30 - 20.00 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3

