

# Hallenbelegung

**TVJAHN**  
WOLFSBURG

Sportzentrum am Jahn-Stadion

Stand:  
02.06.2025

## Montag

08:00 - 9:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Silvia Krause	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Olga Rausch	Halle 1
11.15 - 12.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Silvia Krause	Halle 3
15.15 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 2
15.15 - 16.00 Uhr	HipHop Streetdance Ü4	Stefan Jähne	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre	Ivana Knaupova	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	HipHop Streetdance Ü9	Sarah Utzeri	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	HipHop Streetdance Ü6	Stefan Jähne	Halle 3
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	Body Workout	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	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Jahn	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
20.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Wiennie T./ Petra F.	Halle 1

## Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	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 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	QiGong (zeitlich befristeter Einsteigerkursus)	Heike Gustke	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Nele Riek	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Hip Hop Ü6	Lara Volling	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Hip Hop Ü9	Stefan Jähne	Halle 3
16.15 - 17.15 Uhr	Lauf- und Denksport	Ivana Knaupova	Jahn-Stadion
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Hip Hop Ü12	Stefan Jähne	Halle 3
17.30 - 18.30 Uhr	Lauf-Treff	Ivana Knaupova	Jahn-Stadion
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.15 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

## Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Flegler	Halle 3
09.15 - 10.15 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nicol Flegler	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 (nur mit Verordnung)	Nicol Flegler	Halle 3
11.15 - 12.15 Uhr	Fit-Gymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
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 (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
17.15 - 18.15 Uhr	HIIT & CORE	Marion Schlosser	Halle 2
18.30 - 19.45 Uhr	Strong Work	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik (Ballspiel)	Nele Riek	Halle 1
19.00 - 20.0 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2

### Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Onkologie	Nele Riek	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre	Ivana Knaupova	Halle 1
16.00 - 16.45 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
16.45 - 17.45 Uhr	Kinderturnen 4-6 Jahre	Ivana Knaupova	Halle 1
16.45 - 17.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
17.45 - 19.00 Uhr	Kickboxen (8-13 Jahre)	Saleem H./ Petra F.	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Jahn	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen (ab 14 Jahren)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

### Freitag

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
15.15 - 16.00 Uhr	Hip Hop Ü4	Stefan Jähne	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Hip Hop Ü6	Stefan Jähne	Halle 3
16.45 - 17.45 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Veronica Schatt	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Hip Hop Ü9	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Ü12/Ü16, Level 2	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
19.30 - 21.00 Uhr	Kickboxen (12- 17 Jahre)	Saleem/ Winnie	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
20.00 - 21.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

### Samstag

10.00 - 11.30 Uhr	Kickboxen Kids + Jugend (Wettkampftraining)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1
11.45 - 13.45 Uhr	Kickboxen ab 14 Jahren (Wettkampftraining)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

### Sonntag

10.00 - 13.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.30 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Stefan Jähne	Halle 2
10.30 - 12.30 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Lara Volling	Halle 1
17.00 - 18.30 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.30 - 20.00 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3