

# OSTERFERIENPLAN

**TVJAHN**  
WOLFSBURG

Stand:  
21.03.2025

## Sportzentrum am Jahn-Stadion

### Montag, 07.04.25

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
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	Dance Workout	Marion Schlosser	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, 08.04.25

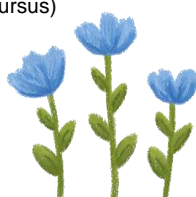
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	QiGong	Heike Gustke	Halle 2
10.00 - 12.00 Uhr	Dance4kids Workshop	Stefan Jähne	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	QiGong (zeitlich befristeter Einsteigerkursus)	Heike Gustke	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Nele Riek	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Butterflies Showtraining	Stefan Jähne	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/Videoclipdance	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

### Mittwoch, 09.04.25

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	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 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 (nur mit Verordnung)	Nicol Fleger	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
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & CORE	Luisa Naumann	Halle 2
18.30 - 19.45 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik (Ballspiel)	Nele Riek	Halle 1

### Donnerstag, 10.04.25

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Onkologie	Nele Riek	Halle 1
10.00 - 12.00 Uhr	Dance4kids Workshop	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
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	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, 11.04.25**

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
10.45 - 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 - 20.00 Uhr	Br3ak Fr3e Showtraining	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
20.00 - 21.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

**Samstag, 12.04.25**

10.30 - 12.30 Uhr	Kickboxen Kids + Jugend (Wettkampftraining)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1
-------------------	---	---------------------	---------

**Sonntag, 13.04.25**

18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Bettina Dopichaj	Halle 2
-------------------	--------------------	------------------	---------



**Montag, 14.04.25**

08:00 - 9:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
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
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Olga Rausch	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Dance 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 (nur Frauen)	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 - 21.15 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

**Dienstag, 15.04.25**

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Monica	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Butterflies Showtraining	Stefan Jähne	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Evelyn Ortlepp	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic für Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/Videocliphance	Mareike + Thomas	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Nina + Lara	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

**Mittwoch, 16.04.25**

09.15 - 10.15 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.15 - 11.15 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 2
11.15 - 12.15 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & CORE	Luisa Naumann	Halle 2
18.30 - 19.45 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Halle 3



**Donnerstag, 17.04.25**

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Monica	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Jahn	Halle2
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

**Karfreitag, 18.04.25**

kein Sportangebot

**Samstag, 19.04.25**

10.30 - 12.30 Uhr	Kickboxen Kids + Jugend (Wettkampftraining)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1
-------------------	---	---------------------	---------

**Ostersonntag, 20.04.25**

kein Sportangebot

**Ostermontag, 21.04.25**

kein Sportangebot



**FROHE OSTERN**