

Sommerferienplan

TVJAHN
WOLFSBURG

Sportzentrum am Jahn-Stadion

Stand: 12.06.25



Donnerstag, 03.07.25

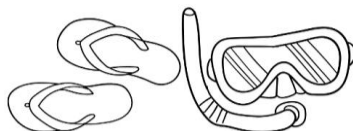
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Onkologie	Nele Riek	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
16.00 - 16.45 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
16.45 - 17.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
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, 04.07.25

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	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	Body Workout	Silvia Krause	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street- & Videoclipdance Ü16 und Erwachsene	Stefan	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan	Halle 3

Sonntag, 06.07.25

10.30 - 12.30 Uhr	Street- und Videoclipdance Two Oh Seven (geschlossene Gruppe)	Lara	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Bettina Dopichaj	Halle 2



Montag, 07.07.25

08.00 - 09.00 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 2
10.30 - 12.00 Uhr	Dance 4 kids	Lara	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Olga Rausch	Halle 1
11.15 - 12.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Silvia Krause	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Fitness Drums (zeitlich befristet/ nur mit Anmeldung)	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	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
20.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Wiennie T./ Petra F.	Halle 1

Dienstag, 08.07.25

09.00 - 10.00 Uhr	präw. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Bärbel/Claudia	Halle 3
10.30 - 12.00 Uhr	Dance 4 kids	Lara	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
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
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street- & Videoclipdance Ü16 und Erwachsene	Thomas/Mareike	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Nina	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

Mittwoch, 09.07.25

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
17.15 - 18.15 Uhr	HIIT & CORE	Marion Schlosser	Halle 2
17.15 - 18.15 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Strong Work	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik (Ballspiel)	Nele Riek	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 10.07.25

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Bärbel/Claudia	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
16.00 - 16.45 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
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
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
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, 11.07.25

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	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
15.45 - 16.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 1
18.00 - 19.30 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
17.30 - 19.00 Uhr	Street- und Videoclipdance Br3ak Fr3e (geschlossene Gruppe)	Thomas/Mareike	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara	Halle 3

Sonntag, 13.07.25

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



Montag, 14.07.25

08.00 - 09.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Hockergymnastik (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Fitness Drums (zeitlich befristet /nur mit Anmeldung)	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
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 befristet /nur mit Anmeldung)	Luisa Jahn	Halle 3
20.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Wiennie T./ Petra F.	Halle 1

Dienstag, 15.07.25

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Street- & Videoclipdance Ü16 und Erwachsene	Thomas/Mareike	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

Mittwoch, 16.07.25

09.15 - 10.15 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.15 - 11.15 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
11.15 - 12.15 Uhr	Fit-Gymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 17.07.25

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
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
18.030 - 19.30 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristet /nur mit Anmeldung)	Luisa Jahn	Halle 3

Freitag, 18.07.25

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Evelyn Ortlepp	Halle 1
18.00 - 19.30 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
17.30 - 19.00 Uhr	Street- und Videoclipdance Br3ak Fr3e (geschlossene Gruppe)	Thomas/Mareike	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara	Halle 3

Sonntag, 20.07.25

10.30 - 12.30 Uhr	Street- und Videoclipdance Two Oh Seven (geschlossene Gruppe)	Lara	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Bettina Dopichaj	Halle 2



Montag, 21.07.25

08.00 - 09.00 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	Fitness Drums (zeitlich befristet/ nur mit Anmeldung)	Marion Schlosser	Halle 3
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 befristet /nur mit Anmeldung)	Luisa Jahn	Halle 3
20.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Wiennie T./ Petra F.	Halle 1

Dienstag, 22.07.25

18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic	Bettina Dopichaj	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

Mittwoch, 23.07.25

17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 24.07.25

19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen (ab 14 Jahren)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristet /nur mit Anmeldung)	Luisa Jahn	Halle 3

Freitag, 25.07.25

18.00 - 19.30 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
17.30 - 19.00 Uhr	Street- und Videoclipdance Br3ak Fr3e (geschlossene Gruppe)	Thomas/Mareike	Halle 3

Sonntag, 27.07.25

10.30 - 12.30 Uhr	Street- und Videoclipdance Two Oh Seven (geschlossene Gruppe)	Lara	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Bettina Dopichaj	Halle 2


Montag, 28.07.25

08.00 - 09.00 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
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Fitness Drums (zeitlich befristet/ nur mit Anmeldung)	Marion Schlosser	Halle 3
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
20.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

Dienstag, 29.07.25

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Bärbel/Claudia	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)	Bettina Dopichaj	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

Mittwoch, 30.07.25

09.15 - 10.15 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.15 - 11.15 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
11.15 - 12.15 Uhr	Fit-Gymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
17.15 - 18.15 Uhr	Dance, Dance, Dance	Marion Schlosser	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Strong Work	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 31.07.25

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Bärbel/Claudia	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
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen (ab 14 Jahren)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

Freitag, 01.08.25

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie
18.00 - 19.30 Uhr	Line Dance
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba

Evelyn Ortlepp	Halle 1
Evelyn Ortlepp	Halle 1
Evelyn Ortlepp	Halle 1
Pat Golis	Halle 2
Marion Schlosser	Halle 1
Lara	Halle 3

Sonntag, 03.08.25

18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining
-------------------	--------------------



Bettina Dopichaj	Halle 2
------------------	---------

Montag, 04.08.25

08.00 - 09.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie
20.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)

Olga Rausch	Halle 1
Olga Rausch	Halle 1
Olga Rausch	Halle 1
Olga Rausch	Halle 1
Marion Schlosser	Halle 3
Marion Schlosser	Halle 3
Bettina Dopichaj	Halle 2
Gabriele Gebauer	Halle 1
Gabriele Gebauer	Halle 2
Wiennie T./ Petra F.	Halle 1

Dienstag, 05.08.25

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold
10.00 - 11.30 Uhr	Dance 4 kids (Ferienworkshop)
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie
18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)
18.00 - 19.00 Uhr	Street- & Videoclipdance Ü16 und Erwachsene
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene

Stefan Jähne	Halle 3
Stefan Jähne	Halle 3
Nele Riek	Halle 1
Nele Riek	Halle 1
Bettina Dopichaj	Halle 2
Nele Riek	Halle 1
Stefan Jähne	Halle 3
Stefan Jähne	Halle 3
Winnie T./ Petra F.	Halle 1

Mittwoch, 06.08.25

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik
09.15 - 10.15 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)
10.15 - 11.15 Uhr	Schulter-Nacken-Training
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)
11.15 - 12.15 Uhr	Fit-Gymnastik
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik
17.15 - 18.15 Uhr	Dance, Dance, Dance
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)
18.30 - 19.30 Uhr	Strong Work
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik (Ballspiel)
19.00 - 20.00 Uhr	Line Dance

Nicol Fleger	Halle 3
Evelyn Ortlepp	Halle 2
Nicol Fleger	Halle 3
Evelyn Ortlepp	Halle 2
Nicol Fleger	Halle 3
Evelyn Ortlepp	Halle 2
Nele Riek	Halle 1
Nele Riek	Halle 1
Marion Schlosser	Halle 3
Nele Riek	Halle 1
Marion Schlosser	Halle 3
Nele Riek	Halle 1
Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 07.08.25

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.30 Uhr	Dance 4 kids (Ferienworkshop)	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
16.00 - 16.45 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
16.45 - 17.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen (ab 14 Jahren)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

Freitag, 08.08.25

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street- & Videoclipdance Ü16 und Erwachsene	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

Samstag, 09.08.25

11.00 - 13.00 Uhr	Kickboxen Kids + Jugend (Wettkampftraining)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1
-------------------	---	---------------------	---------

Sonntag, 10.08.25

10.30 - 12.30 Uhr	Street- und Videoclipdance Two Oh Seven (geschlossene Gruppe)	Lara	Halle 1
-------------------	---	------	---------


Montag, 11.08.25

08.00 - 9.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	Silvia Krause	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Hockergymnastik (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	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	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristet /nur mit Anmeldung)	Luisa Jahn	Halle 3
20.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Winnie T./ Petra F.	Halle 1

Dienstag, 12.08.25

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
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
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street- & Videoclipdance Ü16 und Erwachsene	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, 13.08.25

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
17.15 - 18.15 Uhr	Dance, Dance, Dance	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Strong Work	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik (Ballspiel)	Nele Riek	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Line Dance	Pat Golis	Halle 2

Der TV Jahn wünscht Euch einen schönen Sommer!

