

Osterferien 2026



TVJAHN
WOLFSBURG

Stand:
09.03.26

Sportzentrum am Jahn-Stadion

Die Angebote **Rehasport und Funktionstraining** sind NUR für Personen mit ärztlicher Verordnung offen. Nur, wenn der eigenen Kursus ausfällt ist ein Wechsel in ein gleichwertiges Angebot möglich (Reha zu Reha & Funktion zu Funktion). Die längeren Kurse (Rehasport 60 Minuten und Funktionstraining 45 Minuten) dürfen nur mit Verordnung & eingeschränkter Mitgliedschaft besucht werden!

Montag, 23.03.26

08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09.15 - 10.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Silvia Krause	Halle 3
10.15 - 11.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Sabina Habekost	Halle 1
11.15 - 12.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Silvia Krause	Halle 3
15.30 - 16.00 Uhr	Funktionstraining Hocker	Sabina Habekost	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Dance	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 - 18.45 Uhr	Rehasport	Gaby Gebauer	Halle 2
18.15 - 19.15 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
18.45 - 19.45 Uhr	Rehasport* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Gaby Gebauer	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Jahn	Halle 3
19.30 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

Dienstag, 24.03.26

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Sabina Habekost	Halle 1
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 3
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport	Sabina Habekost	Halle 1
16.00 - 16.30 Uhr	Funktionstraining Hocker	Nele Riek	Halle 1
16.30 - 17.15 Uhr	Hockergymnastik (auf Anfrage)	Nele Riek	Halle 1
16.30 - 18.00 Uhr	Dance4Kids 9-11 Jahre (nur mit Anmeldung)	Stefan Jähne	Halle 3
16.30 - 17.15 Uhr	Rehasport Hocker	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
17.15 - 18.00 Uhr	Rehasport	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 18.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra/ Miriam	Halle 1

Mittwoch, 25.03.26

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Flegler	Halle 3
09.15 - 10.15 Uhr	Rehasport* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Nicol Flegler	Halle 3
10.15 - 11.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Nicol Flegler	Halle 3
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport	Nicol Flegler	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Fit-Gymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 16.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
16.45 - 17.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
17.15 - 18.15 Uhr	Dance	Marion Schlosser	Halle 3
17.45 - 18.15 Uhr	Funktionstraining	Nele Riek	Halle 1
18.15 - 19.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
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 - 20.00 Uhr	Modern Line Dance (Anfänger)	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 26.03.26

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
09.15 - 10.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.00 - 11.30 Uhr	Dance4Kids 9-11 Jahre (nur mit Anmeldung)	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11.30 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Hocker	Evelyn Ortlepp	Halle 2
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik (auf Anfrage)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Jahn	Halle 2
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

Freitag, 27.03.26

09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 2
09.30 - 10.00 Uhr	Funktionstraining	Ruth Wiehne	Halle 1
10.00 - 10.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
10.45 - 11.45 Uhr	Rehasport* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Ruth Wiehne	Halle 1
15.00 - 16.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Stefan Jähne	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/ Erw.	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
19.00 - 20.00 Uhr	ZUMBA-Fitness	Stefan Jähne	Halle 3

Sonntag, 29.03.26

18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2
-------------------	----------	------------------	---------

Montag, 30.03.26

09.15 - 10.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
15.30 - 16.00 Uhr	Funktionstraining Hocker	Sabina Habekost	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Dance	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 18.45 Uhr	Rehasport	Gaby Gebauer	Halle 2
18.45 - 19.45 Uhr	Rehasport* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Gaby Gebauer	Halle 2
19.30 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

Dienstag, 31.03.26

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 1
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport	Evelyn Ortlepp	Halle 1
16.00 - 16.30 Uhr	Funktionstraining Hocker	Nele Riek	Halle 1
16.30 - 17.15 Uhr	Hockergymnastik (auf Anfrage)	Nele Riek	Halle 1
16.30 - 17.15 Uhr	Rehasport Hocker	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
17.15 - 18.00 Uhr	Rehasport	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 18.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance Ü16/ Erw.	Henry	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Nina	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra/ Miriam	Halle 1

Mittwoch, 01.04.26

09.15 - 10.15 Uhr	Rehasport* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.15 - 11.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Fit-Gymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 16.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
16.45 - 17.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
17.15 - 18.15 Uhr	HIIT & CORE	Marion Schlosser	Halle 2
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
17.45 - 18.15 Uhr	Funktionstraining	Nele Riek	Halle 1
18.15 - 19.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
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 - 20.00 Uhr	Modern Line Dance (Anfänger)	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 02.04.26

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	RehaOnko* (nur für Onkologie Patienten)	Nele Riek	Halle 1
09.15 - 10.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.30 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Hocker	Evelyn Ortlepp	Halle 2
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik (auf Anfrage)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Dance	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1



Von Karfreitag, 03.04.26 bis einschließlich Ostermontag, 06.04.26 bleiben die Hallen des Sportzentrums geschlossen.

Dienstag, 07.04.26

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Sabina Habekost	Halle 1
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit eingeschränkter Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 3
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport	Sabina Habekost	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Mirja Latty	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance Ü16/ Erw.	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra/ Miriam	Halle 1



FROHE OSTERN