

Sportzentrum am Jahn-Stadion

Montag

08:00 - 9:00 Uhr	Funktionstraining	Olga Rausch	Halle 1
08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	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 (Funktionstraining)	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	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	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Jahn	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr	präventive 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	Sabina Habekost	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	QiGong (zeitlich befristeter Einsteigerkursus)	Heike Gustke	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining	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	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 - 20.45 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Winnie T./Petra F.	Halle 1
20.45 - 21.30 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene (Sparring)	Winnie T./Petra F.	Halle 1

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09.15 - 10.15 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Evelyn Ortlepp	Halle 2
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	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	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & CORE	Luisa Naumann	Halle 2
18.30 - 19.45 Uhr	4xF-CrossTraining	Julia Ewen	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1

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	Philipp Matthäi	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining	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	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	Philipp Matthäi	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
17.45 - 19.00 Uhr	Kickboxen (8-13 Jahre)	Winnie T./Petra F.	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Capoeira für Kinder (ab 4 Jahre)	Luis Ferreira Bartsch	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Capoeira für Erwachsene (ab 16 Jahre)	Luis Ferreira Bartsch	Halle 2
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen (ab 14 Jahren)	Winnie T./Petra F.	Halle 1

Freitag

09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining	Ruth Wiehne	Halle 1
09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Peggy Maaß	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	Funktionstraining	Ruth Wiehne	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	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
17.00 - 18.00 Uhr	Fitness Dance	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 für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren	Melissa G./Saskia W.	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 Kinder (8-13 J.) Wettkampftraining	Marcel B.	Halle 1
11.30 - 13.00 Uhr	Kickboxen Anfänger und Fortgeschrittene ab 14 Jahren	Marcel B.	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
16.30 - 18.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene ab 18 Jahren	Petra F.	Halle 1
16.30 - 18.00 Uhr	Fitness Drums	Marion Schlosser	Halle 2
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