

HALLENBELEGUNG

TVJAHN
WOLFSBURG

Stand:
02.08.2024

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 |
| 11.00 - 12.00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 6 bis 24 Monate | Ivana Knaupova | Halle 2 |
| 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 |
| 20.00 - 21.00 Uhr | Modern Line Dance | Tatjana Truhlar | Halle 3 |

Dienstag

| | | | |
|-------------------|--|--------------------|--------------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik | Marion Pravata | 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 | Marion Pravata | Halle 1 |
| 10.30 - 11.30 Uhr | QiGong (zeitlich befristeter Einsteigerkursus) | Heike Gustke | Halle 2 |
| 11.00 - 12.00 Uhr | Funktionstraining | Marion Pravata | Halle 1 |
| 11.00 - 12.00 Uhr | Hocker-Yoga | Silvia Krause | Halle 3 |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Hockergymnastik | Marion Pravata | 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 | Marion Pravata | 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 | Marion Pravata | 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 |
| 09.00 - 10.00 Uhr | Reha-Sport Orthopädie | Philipp Matthäi | 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 | Marion Pravata | Halle 3 |
| 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 - 19.30 Uhr | Langhanteltraining | Julia Ewen | Halle 3 |
| 19.00 - 20.00 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik | Nele Riek | Halle 1 |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Jumping Fitness Kursus (zeitlich befristeter Kursus) | Luisa Naumann | 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 |
| 09.00 - 10.00 Uhr | Funktionstraining | Philipp Matthäi | Halle 1 |
| 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 | Reha-Sport Orthopädie | Philipp Matthäi | Halle 1 |
| 11.00 - 12.00 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik | Evelyn Ortlepp | Halle 3 |
| 14.30 - 15.30 Uhr | Gymnastik und Koordination | Marion Pravata | Trainingszentrum |
| 15.00 - 16.00 Uhr | Hockergymnastik | Evelyn Ortlepp | Halle 2 |
| 15.45 - 16.45 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre | Ivana Knaupova | Halle 1 |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Funktionstraining | Evelyn Ortlepp | Halle 2 |
| 16.45 - 17.45 Uhr | Kinderturnen 4-6 Jahre | Ivana Knaupova | Halle 1 |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Reha-Sport Orthopädie | Evelyn Ortlepp | 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 | Marion Pravata | 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 | Tatiana Truhlar | 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 Frauen+Mädchen ab 14 Jahren | Melissa G. | Halle 1 |
| 16.30 - 18.00 Uhr | Kickboxen Erwachsene ab 18 Jahren | Petra F. | Halle 1 |
| 17.00 - 18.30 Uhr | Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus) | Cosimo Provenzano | Halle 3 |
| 18.30 - 19.30 Uhr | Hot Iron | Bettina Dopichaj | Halle 2 |
| 18.30 - 20.00 Uhr | Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus) | Cosimo Provenzano | Halle 3 |