



Sportprogramm Sommerferien

Stand 06.06.2024

Montag, 22.07.24

08.00 - 09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	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 Wirbelsäule	Ausfall!!!	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Ausfall!!!	Halle 2
20.00 - 21.00 Uhr	Modern Line Dance	Tatjana Truhlar	Halle 3

Dienstag, 23.07.24

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Bärbel Steinhoff	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Step Aerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Thomas Koprucki	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara Escher	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Winnie T./Petra F.	Halle 1

Mittwoch, 24.07.24

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Halle 2
17.00 - 18.15 Uhr	4XF Outdoor FitCamp	Julia Ewen	Outdoorfläche.

Donnerstag, 25.07.24

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Bärbel Steinhoff	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
15.00 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik	Nele Riek	Halle 2
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	Winnie T./Petra F.	Halle 1



Freitag, 26.07.24

09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Modern Line Dance	Tatjana Truhlar	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1

Sonntag, 28.07.24

10.00 - 13.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Thomas Koprucki	Halle 3
10.30 - 12.30 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Lara Volling	Halle 2
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 3

Montag, 29.07.24

08.00 - 09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Olga Rausch	Halle 1
15.30 - 17.00 Uhr	Dance4kids Ferienworkshop	Lara Volling	Halle 3
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 Wirbelsäule	Gabriele Gebauer	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Gabriele Gebauer	Halle 2
20.00 - 21.00 Uhr	Modern Line Dance	Tatjana Truhlar	Halle 3

Dienstag, 30.07.24

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Bärbel Steinhoff	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Step Aerobic	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Thomas Koprucki	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara Escher	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Winnie T./Petra F.	Halle 1

Mittwoch, 31.07.24

15.30 - 17.00 Uhr	Dance4kids Ferienworkshop	Lara Volling	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
17.00 - 18.15 Uhr	4XF Outdoor FitCamp	Julia Ewen	Outdoorfläche
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & CORE	Luisa Naumann	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (befristeter Kurs)	Luisa Naumann	Halle 3



Donnerstag, 01.08.24

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Bärbel Steinhoff	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
15.00 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik	Nele Riek	Halle 2
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	Winnie T./Petra F.	Halle 1

Freitag, 02.08.24

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Philipp Matthäi	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Philipp Matthäi	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining	Philipp Matthäi	Halle 1
15.30 - 17.00 Uhr	Dance4kids Ferienworkshop	Lara Volling	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Modern Line Dance	Tatiana Truhlar	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Lara Escher	Halle 3

Sonntag, 04.08.24

10.00 - 13.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Thomas Koprucki	Halle 3
10.30 - 12.30 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Lara Volling	Halle 2
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 3



Der TV Jahn wünscht Euch einen schönen Sommer!