

Sportzentrum Jahn-Stadion

Sportprogramm (Stand 19.06. 2020)

Montag

08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	B-Platz (bei Regen Halle 1)	Silvia Krause
09.00 - 09.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 1	Olga Rausch
09.00 - 09.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 3	Nicol Fleger
10.00 - 10.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 1	Olga Rausch
10.00 - 10.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 2	Petra Ostrowski
10.00 - 10.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 3	Nicol Fleger
11.00 - 11.45 Uhr	Faszientraining	Halle 3	Nicol Fleger
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 2	Petra Ostrowski
16.00 - 16.45 Uhr	HipHop ü9	Halle 2	Lea Richert/Chiara Rosa
16.00 - 16.45 Uhr	HipHop ü12	Halle 3	Stefan Jähne
17.00 - 17.45 Uhr	Yoga	Halle 3	Silvia Krause
18.00 - 18.45 Uhr	Bauch-Beine-Po	Halle 2	Bettina Dopichaj
18.00 - 18.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 3	Gabi Gebauer
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout	Halle 2	Marion Schlosser
19.00 - 19.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 2	Gabi Gebauer
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Halle 3	Anett Seifert

Dienstag

09.00 - 09.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Halle 1	Marion Pravata
09.00 - 09.45 Uhr	Zumba Gold	Halle 3	Stefan Jähne
10.00 - 10.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 1	Marion Pravata
10.15 - 11.15 Uhr	Walking	Jahn-Stadion	Janine Rother
11.00 - 11.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 1	Marion Pravata
11.00 - 12.00 Uhr	Yoga	Halle 3	Anett Seifert
15.00 - 15.45 Uhr	HipHop ü6	Halle 3	Stefan Jähne
16.00 - 16.45 Uhr	Hockergymnastik	Halle 1	Marion Pravata
16.00 - 16.45 Uhr	HipHop ü6	Halle 2	Nadja Kahler/Veronica Schatt
16.00 - 16.45 Uhr	HipHop Ü9	Halle 3	Stefan Jähne
17.00 - 17.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 1	Marion Pravata
17.00 - 17.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Halle 2	Ruth Wiehne
17.00 - 17.45 Uhr	HipHop Ü12	Halle 3	Stefan Jähne
18.00 - 18.45 Uhr	Pilates	Halle 1	Sevgi Yildiz
18.00 - 18.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 2	Marion Pravata
18.00 - 18.45 Uhr	HipHop Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Halle 3	Stefan Jähne
18.30 - 19.30 Uhr	Kickboxen Kinder	Jahn-Stadion	Talel Selmi
19.00 - 20.30 Uhr	Kickboxen Erwachsene	Halle 1	Talel Selmi
19.00 - 19.45 Uhr	Zumba fitness	Halle 3	Stefan Jähne
20.00 - 21.00 Uhr	Hoop-Dance (Kursus)	Halle 3	Katja Brülls

Mittwoch

09.00 - 09.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Halle 3	Nicol Fleger
09.30 - 10.30 Uhr	Dynamic Yoga	Halle 2	Anett Seifert
09.30 - 10.30 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 1	Petra Ostrowski
10.00 - 10.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 3	Nicol Fleger
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	B-Platz (bei Regen Halle 1)	Silvia Krause
11.00 - 11.45 Uhr	Nackentraining	Halle 3	Nicol Fleger
15.00 - 15.45 Uhr	Seniorengymnastik	Halle 3	Heike Nöfer
16.00 - 16.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 3	Marion Pravata
16.30 - 17.15 Uhr	Jazzdance	Halle 1	Lina Grünmeier
17.00 - 17.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Halle 3	Marion Pravata
17.30 - 18.30 Uhr	Jazzdance	Halle 1	Lina Grünmeier
18.00 - 18.45 Uhr	Bodyworkout	Halle 3	Kristin Kugler
18.15 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 2	Marion Pravata
18.45 - 19.45 Uhr	Langhanteltraining	Halle 1	Anett Seifert
19.00 - 20.00 Uhr	HIT & Core	Jahn-Stadion (bei Regen Halle 3)	Laureen Gull
19.15 - 20.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Halle 2	Marion Pravata
20.00 - 21.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Halle 1	Laureen Gull

Donnerstag

09.00 - 09.45 Uhr	Zumba Gold	Halle 3	Stefan Jähne
09.45 - 10.30 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 2	Petra Ostrowski
10.00 - 10.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 3	Nicol Fleger

10.00 - 10.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 1	Evelyn Ortlepp
10.45 - 11.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 2	Petra Ostrowski
11.00 - 11.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 3	Nicol Fleger
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Halle 1	Evelyn Ortlepp
14.30 - 15.30 Uhr	Fußgymnastik "Gutes für die Füße"	Halle 2	Evelyn Ortlepp
14.45 - 15.30 Uhr	Gymnastik und Koordination	Halle 3	Marion Pravata
15.45 - 16.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 3	Olga Rausch
15.45 - 16.45 Uhr	Seniorengymnastik	Halle 2	Petra Ostrowski
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Halle 2	Petra Ostrowski
17.00 - 17.45 Uhr	Pilates	Jahn-Stadion (bei Regen Halle 3)	Silvia Krause
17.45 - 18.45 Uhr	Kickboxen Kinder	Halle 1	Talel Selmi
18.30 - 19.30 Uhr	Step-Aerobic	Halle 2	Bettina Dopichaj
19.00 - 20.30 Uhr	Kickboxen Erwachsene	Halle 1	Jan Fischer
18.00 - 18.45 Uhr	Body Workout	Halle 3	Anett Seifert
19.00 - 19.45 Uhr	Cardio Workout	Jahn-Stadion (bei Regen Halle 3)	Marion Schlosser
Freitag			
09.30 - 10.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 1	Ruth Wiehne
09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Halle 3	Marion Pravata
09.30 - 10.30 Uhr	Langhanteltraining	Halle 2	Anett Seifert
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Halle 1	Ruth Wiehne
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	B-Platz (bei Regen Halle 3)	Silvia Krause
15.00 - 15.45 Uhr	HipHop ü6	Halle 3	Stefan Jähne
16.00 - 16.45 Uhr	HipHop ü6	Halle 3	Stefan Jähne
16.00 - 16.45 Uhr	Dance Pilates	Halle 1	Silvia Krause
17.00 - 17.45 Uhr	HipHop Showgruppe	Halle 3	Stefan Jähne
17.00 - 17.45 Uhr	Fitness Dance	Halle 1	Silvia Krause
17.00 - 18.00 Uhr	Hot Iron (Langhantel)	Halle 2	Bettina Dopichaj
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack	Jahn-Stadion (bei Regen Halle 1)	Marion Schlosser
18.00 - 18.45 Uhr	HipHop ü16	Halle 3	Stefan Jähne
19.00 - 19.45 Uhr	HipHop Erwachsene	Halle 3	Stefan Jähne
20.00 - 21.00 Uhr	Zumba Fitness	Halle 3	Stefan Jähne
Sonntag			
10.00 - 11.00 Uhr	Body Workout	Jahn-Stadion (bei Regen Halle 1)	Laureen Gull
11.00 - 12.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Halle 1	Laureen Gull
16.00 - 17.00 Uhr	Kickboxen Kinder	Halle 1	Talel Selmi
17.00 - 18.30 Uhr	Kickboxen Erwachsene	Halle 1	Talel Selmi
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron (Langhantel)	Halle 2	Bettina Dopichaj