

# Sportprogramm Sommerferien 2020

Stand: 13. Juli

## Donnerstag, 16. Juli 2020

09.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Stadion/Halle 3
10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
14.45 Uhr	Gymnastik & Koordination	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
15.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
17.45 Uhr	Kickboxen Kinder	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1
18.00 Uhr	Bodyworkout	Anett Seifert	Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Basic Stepaerobic	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	Cardio Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 3
19.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/Jugendliche	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

## Freitag, 17. Juli 2020

09.30 Uhr	Langhanteltraining	Anett Seifert	Sportzentrum Halle 2
09.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
09.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
15.45 Uhr	Dance Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
16.00 Uhr	Hip Hop - Showtraining	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	Fitness Dance	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hot Iron	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Hip Hop für Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
19.00 Uhr	Zumba Fitness	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3

## Sonntag, 19. Juli 2020

10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2
10.00 Uhr	Body Workout		Sportzentrum Stadion/Halle 1
11.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
11.00 Uhr	Jumping Fitness		Sportzentrum Halle 1
13.00 Uhr	HipHop Showtraining	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Hot Iron	Laureen Gull	Sportzentrum Halle 2

## Montag, 20. Juli 2020

08.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 2
09.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Sevgi Yildiz	Sportzentrum Halle 3
09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Sevgi Yildiz	Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
17.00 Uhr	Summer Dance	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule (Frauen)	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3
19.00 Uhr	Yoga	Anett Seifert	Sportzentrum Halle 3
19.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 2

## Dienstag, 21. Juli 2020

09.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Stadion/Halle 3
09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
11.00 Uhr	Yoga	Anett Seifert	Sportzentrum Halle 3
16.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
18.00 Uhr	Pilates	Sevgi Yildiz	Sportzentrum Halle 1
18.00 Uhr	Kickboxen Kinder	Talel Selmi	Sportzentrum Stadion
19.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/Jugendliche	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1
19.00 Uhr	Zumba Fitness	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3



**Mittwoch, 22. Juli 2020**

09.30 Uhr	Dynamic Yoga	Anett Seifert	Sportzentrum Halle 2
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle1
12.00 Uhr	Jazzdance	Lina Grünmeier	Sportzentrum Halle 1
16.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
18.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
18.45 Uhr	Langhanteltraining	Anett Seifert	Sportzentrum Halle 1
19.00 Uhr	HIIT & Core	Laureen Gull	Sportzentrum Halle 3
19.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Laureen Gull	Sportzentrum Halle 3

**Donnerstag, 23. Juli 2020**

09.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Stadion/Halle 3
14.45 Uhr	Gymnastik & Koordination	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
15.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
17.45 Uhr	Kickboxen Kinder	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1
18.00 Uhr	Bodyworkout	Anett Seifert	Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Basic Step + BBP	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	Cardio Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 3
19.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/Jugendliche	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

**Freitag, 24. Juli 2020**

09.30 Uhr	Langhanteltraining	Anett Seifert	Sportzentrum Halle 2
09.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
09.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
15.45Uhr	Dance Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
16.00 Uhr	Hip Hop - Showtraining		Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Hip Hop für Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
19.00 Uhr	Zumba Fitness	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3

**Sonntag, 26. Juli 2020**

10.00 Uhr	Body Workout	Laureen Gull	Sportzentrum Stadion/Halle 1
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	Jumping Fitness	Laureen Gull	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
13.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Montag, 27. Juli 2020**

09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Summer Dance	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1

**Dienstag, 28. Juli 2020**

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
16.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hip Hop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1

**Mittwoch, 29. Juli 2020**

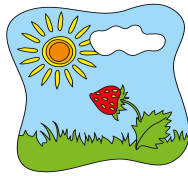
12.00 Uhr	Jazzdance	Lina Grünmeier	Sportzentrum Halle 1
16.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
18.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	HIIT & Core	Laureen Gull	Sportzentrum Halle 3
19.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Laureen Gull	Sportzentrum Halle 3

**Donnerstag, 30. Juli 2020**

10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
14.45 Uhr	Gymnastik & Koordination	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
15.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Basic Step + BBP	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	Cardio Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 3

**Freitag, 31. Juli 2020**

09.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
09.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
09.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 2
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
15.45 Uhr	Dance Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

**Sonntag, 2. August 2020**

10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Montag, 3. August 2020**

09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
09.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Sevgi Yildiz	Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Sevgi Yildiz	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	Summer Dance	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1

**Dienstag, 4. August 2020**

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hip Hop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	Stepaerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.15 Uhr	Stepaerobic "Basic"	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Pilates	Sevgi Yildiz	Sportzentrum Jahnstadion

**Mittwoch, 5. August 2020**

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
11.00 Uhr	Nackentraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
12.00 Uhr	Jazzdance	Lina Grünmeier	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
18.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3

**Donnerstag, 6. August 2020**

10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
15.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Stepaerobic "Basic"	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	Cardio Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 3

**Freitag, 7. August 2020**

09.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
15.45 Uhr	Dance Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

**Sonntag, 9. August 2020**

10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Montag, 10. August 2020**

09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
09.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
11.00 Uhr	Faszientraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Dienstag, 11. August 2020**

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	Hip Hop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	Stepaerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Pilates	Sevgi Yildiz	Sportzentrum Halle 1
18.15 Uhr	Stepaerobic "Basic"	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Mittwoch, 12. August 2020**

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
11.00 Uhr	Nackentraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
12.00 Uhr	Jazzdance	Lina Grünmeier	Sportzentrum Halle 1
18.00 Uhr	Body Workout	Kristin Kugler	Sportzentrum Halle 3

**Donnerstag, 13. August 2020**

10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
15.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 3
19.00 Uhr	Cardio Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 3

**Freitag, 14. August 2020**

09.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
09.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
15.45 Uhr	Dance Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

**Sonntag, 16. August 2020**

10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3

**Montag, 17. August 2020**

08.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 2
09.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
11.00 Uhr	Faszientraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
17.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Gabriele Gebauer	Sportzentrum Halle 3
19.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Gabriele Gebauer	Sportzentrum Halle 2

**Dienstag, 18. August 2020**

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Step-Aerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	Hip Hop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
18.00 Uhr	Pilates	Sevgi Yildiz	Sportzentrum Halle 1
18.15 Uhr	Basic Stepaerobic	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/Jugendliche	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

**Mittwoch, 19. August 2020**

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle1
11.00 Uhr	Nackentraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
12.00 Uhr	Jazzdance	Lina Grünmeier	Sportzentrum Halle 1
18.00 Uhr	Body Workout	Kristin Kugler	Sportzentrum Halle 3
19.00 Uhr	HIIT & Core	Laureen Gull	Sportzentrum Halle 3
20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Laureen Gull	Sportzentrum Halle 3

**Donnerstag, 20. August 2020**

10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
11.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
15.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
17.00 Uhr	Pilates
18.30 Uhr	Basic Step
19.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/Jugendliche
19.00 Uhr	Cardio Workout



Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Olga Rausch	Sportzentrum Halle 3
Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1
Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 3

**Freitag, 21. August 2020**

09.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
10.45 Uhr	Pilates
15.45 Uhr	Dance Pilates
17.00 Uhr	Fitness Dance
17.00 Uhr	Hot Iron
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special

Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

**Sonntag, 23. August 2020**

10.00 Uhr	Body Workout
10.00 Uhr	HipHop Showtraining
10.00 Uhr	HipHop Showtraining
11.00 Uhr	Jumping Fitness
11.00 Uhr	HipHop Showtraining
18.30 Uhr	Hot Iron

Laureen Gull	Sportzentrum Stadion/Halle 1
	Sportzentrum Halle 3
	Sportzentrum Halle 2
Laureen Gull	Sportzentrum Halle 1
	Sportzentrum Halle 3
Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Montag, 24. August 2020**

08.45 Uhr	Yoga
09.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule
09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule
11.00 Uhr	Faszientraining
17.00 Uhr	Body Workout
17.00 Uhr	Yoga
18.00 Uhr	Workout für Einsteiger
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po
18.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule
19.00 Uhr	Yoga
19.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule

Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 2
Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
Gabriele Gebauer	Sportzentrum Halle 3
Anett Seifert	Sportzentrum Halle 3
Gabriele Gebauer	Sportzentrum Halle 2

**Dienstag, 25. August 2020**

09.00 Uhr	Zumba Gold
09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
11.00 Uhr	Yoga
16.00 Uhr	Hockergymnastik
17.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule
17.00 Uhr	Step-Aerobic Fortgeschrittene
18.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
18.00 Uhr	Pilates
18.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene
18.15 Uhr	Basic Stepaerobic
19.00 Uhr	Zumba Fitness
19.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/Jugendliche

Stefan Jähne	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
Anett Seifert	Sportzentrum Halle 3
Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
Bettina Dopichaj	TH Laagbergschule
Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
Sevgi Yildiz	Sportzentrum Halle 1
Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
Bettina Dopichaj	TH Laagbergschule
Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

**Mittwoch, 26. August 2020**

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik
09.30 Uhr	Dynamic Yoga
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
10.45 Uhr	Pilates
11.00 Uhr	Nackentraining
12.00 Uhr	Jazzdance
16.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik
18.00 Uhr	Body Workout
18.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule
18.45 Uhr	Langhanteltraining
19.00 Uhr	HIIT & Core
19.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik
20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)

Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Anett Seifert	Sportzentrum Halle 2
Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 1
Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
Lina Grünmeier	Sportzentrum Halle 1
Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
Kristin Kugler	Sportzentrum Halle 3
Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
Anett Seifert	Sportzentrum Halle 1
Laureen Gull	Sportzentrum Halle 3
Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
Laureen Gull	Sportzentrum Halle 3