

Sportprogramm Herbstferien

Stand: 2. Oktober 2020

Halle 1 - 3 = Sportzentrum Jahnstadion (Klieverhagen 26 b)

Sonntag		11.10.2020	
18.30 - 19.30 Uhr	Halle 2	Hot Iron	Bettina Dopichaj
Montag		12.10.2020	
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 3	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 3	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 3	Faszientraining	Nicol Fleger
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 1	Dance	Marion Schlosser
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 1	Body Workout	Marion Schlosser
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 2	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 3	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Gabriele Gebauer
19.00 - 20.00 Uhr	Halle 2	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Gabriele Gebauer
19.00 - 20.15 Uhr	Halle 3	Yoga	Anett Seifert
Dienstag		13.10.2020	
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 3	Zumba Gold	Stefan Jähne
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 3	Yoga	Anett Seifert
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 2	Step-Aerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 1	Pilates	Sevgi Yildiz
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 2	Step-Aerobic Basic	Bettina Dopichaj
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 3	HipHop Erwachsene	Stefan Jähne
19.00 - 20.00 Uhr	Halle 3	Zumba	Stefan Jähne
Mittwoch		14.10.2020	
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 3	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger
09.30 - 10.45 Uhr	Halle 2	Dynamic Yoga	Anett Seifert
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 3	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 3	Nackentraining	Nicol Fleger
18.45 - 19.45 Uhr	Halle 1	Langhanteltraining	Anett Seifert
19.00 - 20.00 Uhr	Halle 3	HIIT & Core	Luisa Naumann
20.00 - 21.00 Uhr	Halle 3	Jumping Fitness	Luisa Naumann
Donnerstag		15.10.2020	
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 3	Zumba Gold	Stefan Jähne
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 3	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 1	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 3	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger
14.30 - 15.30 Uhr	Halle 2	Gymnastik für Füße, Knie und Hüfte	Evelyn Ortlepp
15.45 - 16.45 Uhr	Halle 3	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 3	Bodyworkout	Anett Seifert
18.30 - 20.00 Uhr	Halle 2	Step-Aerobic Basic	Bettina Dopichaj
19.00 - 20.00 Uhr	Halle 3	Cardio Workout	Marion Schlosser
Freitag		16.10.2020	
09.30 - 10.30 Uhr	Halle 2	Langhanteltraining	Anett Seifert
10.45 - 11.45 Uhr	Halle 2	Tänze zur Entspannung	Karin Reiter
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 2	Hot Iron	Bettina Dopichaj
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 3	HipHop Erwachsene	Stefan Jähne
18.00 - 19.30 Uhr	Halle 1	Power Workout & Sixpack Special	Marion Schlosser
19.00 - 20.00 Uhr	Halle 3	Zumba	Stefan Jähne
Sonntag		18.10.2020	
18.30 - 19.30 Uhr	Halle 2	Hot Iron	Bettina Dopichaj

Montag

09.00 - 10.00 Uhr
 09.00 - 10.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 19.00 - 20.15 Uhr

Halle 1
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 1
 Halle 2
 Halle 1

19.10.2020

Funktionstraining Wirbelsäule
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Faszientraining
 Step Workout
 Body Workout
 Bauch-Beine-Po
 Yoga

Olga Rausch
 Nicol Fleger
 Olga Rausch
 Nicol Fleger
 Nicol Fleger
 Marion Schlosser
 Marion Schlosser
 Bettina Dopichaj
 Anett Seifert

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 16.00 - 17.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 17.00 - 18.30 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr

Halle 1
 Halle 1
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 1
 Halle 2
 Halle 1
 Halle 2

20.10.2020

präventive Wirbelsäulengymnastik
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Yoga
 Hockergymnastik
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Step-Aerobic
 Pilates
 Funktionstraining Wirbelsäule

Marion Pravata
 Marion Pravata
 Marion Pravata
 Anett Seifert
 Marion Pravata
 Marion Pravata
 Bettina Dopichaj
 Sevgi Yildiz
 Marion Pravata

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr
 09.30 - 10.45 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 16.00 - 17.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 18.15 - 19.15 Uhr
 18.45 - 19.45 Uhr
 19.00 - 20.00 Uhr
 19.15 - 20.15 Uhr
 20.00 - 21.00 Uhr

Halle 3
 Halle 2
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 3

21.10.2020

präventive Wirbelsäulengymnastik
 Dynamic Yoga
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Nackentraining
 Funktionstraining Wirbelsäule
 präventive Wirbelsäule
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Langhanteltraining
 HIIT & Core
 präventive Wirbelsäulengymnastik
 Jumping Fitness

Nicol Fleger
 Anett Seifert
 Nicol Fleger
 Nicol Fleger
 Marion Pravata
 Marion Pravata
 Marion Pravata
 Anett Seifert
 Luisa Naumann
 Marion Pravata
 Luisa Naumann

Donnerstag

10.00 - 11.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 14.30 - 15.30 Uhr
 15.45 - 16.45 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 18.30 - 20.00 Uhr
 19.00 - 20.00 Uhr

Halle 1
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 3

22.10.2020

Funktionstraining Wirbelsäule
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 präventive Wirbelsäulengymnastik
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Gymnastik für Füße, Knie und Hüfte
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Bodyworkout
 Step-Aerobic Einsteiger
 Cardio Workout

Evelyn Ortlepp
 Nicol Fleger
 Evelyn Ortlepp
 Nicol Fleger
 Evelyn Ortlepp
 Olga Rausch
 Anett Seifert
 Bettina Dopichaj
 Marion Schlosser

Freitag

09.30 - 10.30 Uhr
 10.45 - 11.45 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 18.00 - 19.30 Uhr

Halle 2
 Halle 2
 Halle 2
 Halle 1

23.10.2020

Langhanteltraining
 Tänze zur Entspannung
 Hot Iron
 Power Workout & Sixpack Special

Anett Seifert
 Karin Reiter
 Bettina Dopichaj
 Marion Schlosser

Sonntag

18.30 - 19.30 Uhr

Halle 2

25.10.2020

Hot Iron

Bettina Dopichaj