

Feriensportprogramm Osterferien

Stand 01.04.19

Samstag 06.04.19

10.00 - 11.00 Uhr Jumping Fitness Kristin Kugler Halle 1

Sonntag 07.04.19

10.00 - 11.00 Uhr Basic Fitness Sevgi Yildiz Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr Zumba Sevgi Yildiz Halle 1
16.15 - 17.15 Uhr BodyWorkout Laureen Gull Halle 2
17.15 - 18.15 Uhr Jumping Fitness Laureen Gull Halle 2
18.30 - 19.30 Uhr Hot Iron (Langhanteltraining) Bettina Dopichaj Halle 2

Montag 08.04.19

09.00 - 10.00 Uhr Funktionstraining Wirbelsäule Olga Rausch Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr Reha-Sport Wirbelsäule Nicol Fleger Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr Funktionstraining Wirbelsäule Olga Rausch Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr Reha-Sport Wirbelsäule Nicol Fleger Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr Faszientraining Nicol Fleger Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr Body Workout Marion Schlosser Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr Reha-Sport Wirbelsäule (Frauen) Gabriele Gebauer Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr Bauch-Beine-Po Bettina Dopichaj Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr Reha-Sport Wirbelsäule Gabriele Gebauer Halle 2
19.30 - 20.45 Uhr Yoga Anett Seifert Halle 3

Dienstag 09.04.19

09.00 - 10.00 Uhr Zumba Gold Stefan Jähne Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr präventive Wirbelsäulengymnastik Marion Pravata Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr Funktionstraining Marion Pravata Halle 1
10.00 - 12.00 Uhr Ferien-Workshop Dance 4 Kids Stefan Jähne Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr Yoga Anett Seifert Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr Funktionstraining Marion Pravata Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr Hockerymnasitk Marion Pravata Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr Step-Aerobic (Fortgeschrittene) Bettina Dopichaj Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr Reha-Sport Wirbelsäule Marion Pravata Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr Step-Aerobic (BASIC) Bettina Dopichaj Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr Funktionstraining Marion Pravata Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr HipHop Erwachsene Stefan Jähne Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr Zumba Stefan Jähne Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr Kickboxen Talel Selmi Halle 1



Mittwoch 10.04.19

09.00 - 10.00 Uhr präventive Wirbelsäulengymnastik Nicol Fleger Halle 1
09.30 - 10.45 Uhr Dynamic Yoga Anett Seifert Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr Funktionstraining Wirbelsäule Nicol Fleger Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr Nackentraining Nicol Fleger Halle 1
15.00 - 16.30 Uhr Seniorentanz Ute Jurk Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr Funktionstraining Marion Pravata Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr präventive Wirbelsäulengymnastik Marion Pravata Halle 3
17.30 - 18.30 Uhr Dance & Workout Marion Schlosser Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr Bodyworkout Kristin Kugler Halle 3
18.15 - 19.15 Uhr Funktionstraining Wirbelsäule Marion Pravata Halle 2
18.45 - 19.45 Uhr Langhanteltraining Anett Seifert Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr HIIT & Core Laureen Gull Halle 3
19.15 - 20.15 Uhr präventive Wirbelsäulengymnastik Marion Pravata Halle 2
20.00 - 21.00 Uhr Jumping Fitness Laureen Gull Halle 3

Donnerstag 11.04.19

10.00 - 11.00 Uhr Reha-Sport Wirbelsäule Nicol Fleger Halle 1

11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 1
18.30 - 20.00 Uhr	Basic Step mit BBP	Bettina Dopichaj	Halle 2
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 12.00 Uhr	Ferienworkshop Dance4Kids	Stefan Jähne	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Funktionstraining	Olga Rausch	Halle 3
14.45 - 15.45 Uhr	Gymnastik und Koordination	Marion Pravata	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Bodyworkout	Anett Seifert	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Cardio Workout	Marion Schlosser	Halle 3
19.30 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen	Jan Fischer	Halle 1

Freitag 12.04.19

09.30 - 10.30 Uhr	Langhanteltraining	Anett Seifert	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2
17.30 - 18.30 Uhr	Body Weight	Laureen Gull	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	HipHop Erwachsene	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Power Workout	Marion Schlosser	Halle 2
18.30 - 19.30 Uhr	X-Workout	Laureen Gull	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3



Sonntag 14.04.19

10.00 - 11.00 Uhr	Basic Fitness	Sevgi Yildiz	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Zumba	Sevgi Yildiz	Halle 1
16.15 - 17.15 Uhr	BodyWorkout	Laureen Gull	Halle 2
17.15 - 18.15 Uhr	Jumping Fitness	Laureen Gull	Halle 2
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2

Montag 15.04.19

09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Nicol Fleger	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule (Frauen)	Gabriele Gebauer	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Gabriele Gebauer	Halle 2
19.30 - 20.45 Uhr	Yoga	Anett Seifert	Halle 3

Dienstag 16.04.19

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Jumping Fitness	Eva Ackermann	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Yoga	Anett Seifert	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnasitk	Marion Pravata	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)	Bettina Dopichaj	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	Sevgi Yildiz	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	HipHop Erwachsene	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Talel Selmi	Halle 1

Mittwoch 17.04.19

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09.30 - 10.45 Uhr	Dynamic Yoga	Anett Seifert	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	Pilates	Eva Ackermann	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Nackentraining	Nicol Fleger	Halle 3

15.00 - 16.30 Uhr	Seniorentanz	Ute Jurk	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 3
17.30 - 18.30 Uhr	Power Workout	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Bodyworkout	Kristin Kugler	Halle 3
18.15 - 19.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 2
18.45 - 19.45 Uhr	Langhanteltraining	Anett Seifert	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	HIIT & Core	Laureen Gull	Halle 3
20.00 - 21.00 Uhr	Jumping Fitness	Laureen Gull	Halle 3

Donnerstag 18.04.19

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 1
14.45 - 15.45 Uhr	Gymnastik und Koordination	Marion Pravata	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Funktionstraining	Olga Rausch	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout	Anett Seifert	Halle 3
18.30 - 20.00 Uhr	Basic Step mit BBP	Bettina Dopichaj	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Cardio Workout	Marion Schlosser	Halle 3
19.30 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen	Jan Fischer	Halle 1

Montag 22.04.19

18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2
-------------------	----------	------------------	---------

Dienstag 23.04.19

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 2
09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Yoga	Anett Seifert	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 2
17.00 - 18.15 Uhr	Step-Aerobic (Fortgeschrittene)	Bettina Dopichaj	Laagbergschule
17.00 - 18.00 Uhr	BodyWorkout	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining	Marion Pravata	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Pilates	Sevgi Yildiz	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	HipHop Erwachsene	Stefan Jähne	Halle 3
18.15 - 19.30 Uhr	Step-Aerobic (BASIC)	Bettina Dopichaj	Laagbergschule
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Talel Selmi	Halle 1

