

Sportzentrum am Jahn-Stadion

Stand: 28.09.26

Die Angebote **Rehasport und Funktionstraining** sind NUR für Personen mit ärztlicher Verordnung offen. Nur, wenn der eigene Kursus ausfällt ist ein Wechsel in ein gleichwertiges Angebot möglich (Reha zu Reha & Funktion zu Funktion). Die längeren Kurse (Rehasport 60 Minuten und Funktionstraining 45 Minuten) dürfen nur mit Verordnung & eingeschränkter Mitgliedschaft besucht werden!

Montag, 12.10.26

08.45 - 09.15 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
09.15 - 10.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Olga Rausch	Halle 1
10.15 - 11.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Olga Rausch	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Olga Rausch	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Dance	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 18.45 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Gaby Gebauer	Halle 2
18.45 - 19.45 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Gaby Gebauer	Halle 2
19.30 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

Dienstag, 13.10.26

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
16.00 - 16.30 Uhr	Hockergymnastik Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
16.30 - 17.15 Uhr	Hockergymnastik Rehasport (mit Verordnung und für Mitglieder)	Nele Riek	Halle 1
16.30 - 18.00 Uhr	Dance-4-Kids	Stefan Jähne	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	StepAerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Halle 3
18.00 - 18.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.15 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

Mittwoch, 14.10.26

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nicol Fleger	Halle 3
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nicol Fleger	Halle 3
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Nicol Fleger	Halle 2
16.30 - 17.30 Uhr	HIIT & Core	Marion Schlosser	Halle 3
17.45 - 19.00 Uhr	Dance Workout	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik (Ballspiel)	Nele Riek	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Modern Line Dance (Anfänger)	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 15.10.26

09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport Onko* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.30 Uhr	Dance-4-Kids	Stefan Jähne	Halle 3
16.00 - 16.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sarah	Halle 2
16.30 - 17.15 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Sarah	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Halle 3
17.30 - 18.30 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Sarah	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

Freitag, 16.10.26

09.30 - 10.15 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Sarah	Halle 2
10.30 - 11.30 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Sarah	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance Ü16 + Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

Samstag, 17.10.26

10.00 - 12.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1
-------------------	-----------	-------	---------

Sonntag, 18.10.26

10.30 - 12.30 Uhr	Two Oh Seven - 207	Lara	Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2

Montag, 19.10.26

08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
08.45 - 09.15 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
09.15 - 10.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Silvia Krause	Halle 3
10.15 - 11.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Olga Rausch	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Olga Rausch	Halle 1
11.15 - 12.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Silvia Krause	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Dance	Marion Schlosser	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 18.45 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Gaby Gebauer	Halle 2
18.15 - 19.15 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
18.45 - 19.45 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Gaby Gebauer	Halle 2
19.30 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

Dienstag, 20.10.26

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	StepAerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

Mittwoch, 21.10.26

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nicol Fleger	Halle 3
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nicol Fleger	Halle 3
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Nicol Fleger	Halle 2
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
16.30 - 17.30 Uhr	HIIT & CORE	Marion Schlosser	Halle 2
17.45 - 19.00 Uhr	Strong Work	Marion Schlosser	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Modern Line Dance (Anfänger)	Pat Golis	Halle 2

Donnerstag, 22.10.26

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
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	Petra	Halle 1

Freitag, 23.10.26

09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 2
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance Ü16 + Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

Samstag, 24.10.26

10.00 - 12.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1
-------------------	-----------	-------	---------

Sonntag, 25.10.26

10.30 - 12.30 Uhr	Two Oh Seven - 207	Lara	Halle 3
-------------------	--------------------	------	---------

