



# Sommerferienplan

Sportzentrum Jahn-Stadion



**TVJAHN**  
WOLFSBURG

Sportzentrum am Jahn-Stadion

Stand: 17.06.26

Die Angebote **Rehasport und Funktionstraining** sind NUR für Personen mit ärztlicher Verordnung offen. Nur, wenn der eigenen 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!

## Donnerstag, 02.07.26

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
09.15 - 10.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Philipp Matthäi	Halle 1
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.00 - 11.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Philipp Matthäi	Halle 1
11.30 - 12.00 Uhr	Hockerymnastik Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
12.00 - 12.45 Uhr	Hockerymnastik Rehasport (mit Verordnung und für Mitglieder)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 16.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
16.30 - 17.15 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
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, 03.07.26

09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 2
09.30 - 10.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.00 - 10.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.45 - 11.45 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Ruth Wiehne	Halle 1
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-/ Videocliphdance Ü16/ Erw.	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout	Marion Schlosser	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Stefan Jähne	Halle 3

## Sonntag, 05.07.26

10.00 - 12.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3
10.30 - 12.30 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Lara	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2

## Montag, 06.07.26

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 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
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, 07.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	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
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Step Aerobic	Bettina Dopichaj	Halle 3
17.15 - 18.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 18.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance Ü16/ Erw.	Henry	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Lara	Halle 3
19.15 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

**Mittwoch, 08.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09.15 - 10.15 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nicol Fleger	Halle 3
10.15 - 11.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
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
16.45 - 17.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
17.15 - 18.15 Uhr	HIIT & CORE	Marion Schlosser	Halle 2
17.45 - 18.15 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.15 - 19.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
18.30 - 19.45 Uhr	Strong Work	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, 09.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport Onko* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Philipp Matthäi	Halle 1
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.00 - 11.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Philipp Matthäi	Halle 1
11.30 - 12.00 Uhr	Hockergymnastik Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik Rehasport (mit Verordnung und für Mitglieder)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 16.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
16.30 - 17.15 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
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, 10.07.26**

09.30 - 10.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.00 - 10.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Ruth Wiehne	Halle 1
10.45 - 11.45 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Ruth Wiehne	Halle 1
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Lara	Halle 3
19.30 - 21.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 2

**Samstag, 11.07.26**

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

**Sonntag, 12.07.26**

10.00 - 12.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3
10.30 - 12.30 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Lara	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2

**Montag, 13.07.26**

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, 14.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	prä v. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
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
17.00 - 18.00 Uhr	Step Aerobic	Bettina Dopichaj	Halle 3
17.15 - 18.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
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	Thomas	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Lara	Halle 3
19.15 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Petra	Halle 1

**Mittwoch, 15.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Flegler	Halle 3
09.15 - 10.15 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nicol Flegler	Halle 3
10.15 - 11.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nicol Flegler	Halle 3
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Nicol Flegler	Halle 2
16.45 - 17.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
17.45 - 18.15 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.15 - 19.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
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, 16.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	Rehasport Onko* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.00 - 11.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
11.30 - 12.00 Uhr	Hockergymnastik Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik Rehasport (mit Verordnung und für Mitglieder)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
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, 17.07.26**

18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	ZUMBA-Fitness	Lara	Halle 3
19.30 - 21.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3

**Samstag, 18.07.26**

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

**Sonntag, 19.07.26**

10.00 - 12.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3
10.30 - 12.30 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Lara	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2

**Montag, 20.07.26**

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

**Dienstag, 21.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	prä v. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance Ü16/ Erw.	Iman	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Lara	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

**Mittwoch, 22.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 3
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 3
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 2
17.15 - 18.15 Uhr	Dance Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.30 - 19.45 Uhr	Strong Work	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Modern Line Dance (Anfänger)	Pat Golis	Halle 2

**Donnerstag, 23.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

**Freitag, 24.07.26**

18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Lara	Halle 3
19.30 - 21.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3

**Samstag, 25.07.26**

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

**Sonntag, 26.07.26**

10.00 - 12.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3
10.30 - 12.30 Uhr	Street-/ Videocliphdance (Showgruppe)	Lara	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2

**Montag, 27.07.26**

08.45 - 09.15 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
09.15 - 10.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
10.15 - 11.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Sabina Habekost	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

**Dienstag, 28.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance Ü16/ Erw.	Thomas	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Lara	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videocliphdance Ü16/ Erw.	Thomas	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Lara	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

**Mittwoch, 29.07.26**

09.15 - 10.15 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.15 - 11.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.45 - 17.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
17.15 - 18.15 Uhr	HIIT & CORE	Marion Schlosser	Halle 3
17.45 - 18.15 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
18.15 - 19.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
18.30 - 19.45 Uhr	Dance & Drums & Work	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Modern Line Dance (Anfänger)	Pat Golis	Halle 2

**Donnerstag, 30.07.26**

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Claudia	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
11.30 - 12.00 Uhr	Hockerymnastik Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
12.00 - 12.45 Uhr	Hockerymnastik Rehasport (mit Verordnung und für Mitglieder)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 16.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.30 - 17.15 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

**Freitag, 31.07.26**

18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance	Pat Golis	Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Lara	Halle 3
19.30 - 21.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3

**Samstag, 01.08.26**

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

**Sonntag, 02.08.26**

10.00 - 12.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3
10.30 - 12.30 Uhr	Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)	Lara	Halle 1
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2

**Montag, 03.08.26**

08.45 - 09.15 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
09.15 - 10.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	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 - 20.00 Uhr	Agora Tangent Clubs (ACT22) (geschlossene Veranstaltung)	Birgit + Evelyn	Halle 1

**Dienstag, 04.08.26**

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Sabina Habekost	Halle 1
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
16.30 - 18.00 Uhr	Dance-4-Kids	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance Ü16/ Erw.	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba-Fitness	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra/ Miriam	Halle 1

**Mittwoch, 05.08.26**

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Flegler	Halle 3
09.15 - 10.15 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nicol Flegler	Halle 3
10.15 - 11.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.30 - 11.15 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nicol Flegler	Halle 3
11.15 - 12.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Nicol Flegler	Halle 2
16.45 - 17.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
17.45 - 18.15 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
18.15 - 19.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Modern Line Dance (Anfänger)	Pat Golis	Halle 2

**Donnerstag, 06.08.26**

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.30 Uhr	Dance-4-Kids	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Philipp Matthäi	Halle 1
10.00 - 10.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.30 - 11.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
11.00 - 11.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Philipp Matthäi	Halle 1
11.30 - 12.00 Uhr	Hockergymnastik Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
12.00 - 12.45 Uhr	Hockergymnastik Rehasport (mit Verordnung und für Mitglieder)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 16.30 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
16.30 - 17.15 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Philipp Matthäi	Halle 2
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, 07.08.26**

16.00 - 17.00 Uhr	Modern Dance	Alexandra	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance Ü16/ Erw.	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-Fitness	Stefan Jähne	Halle 3

**Samstag, 08.08.26**

10.00 - 18.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1
-------------------	-----------	-------	---------

### Sonntag, 09.08.26

10.00 - 12.00 Uhr	Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)	Thomas/ Mareike	Halle 3
10.00 - 18.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1
10.30 - 12.30 Uhr	Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)	Lara	Halle 2
18.30 - 19.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2

### Montag, 10.08.26

08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Silvia Krause	Halle 1
10.15 - 11.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Evelyn Ortlepp	Halle 1
11.15 - 12.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Silvia Krause	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	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
18.15 - 19.15 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
19.30 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1

### Dienstag, 11.08.26

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	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
17.00 - 18.00 Uhr	Step Aerobic	Bettina Dopichaj	Halle 3
17.15 - 18.00 Uhr	Rehasport (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 18.45 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 2
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
19.15 - 21.00 Uhr	Kickboxen ab 15 Jahre & Erwachsene	Petra/ Miriam	Halle 1

### Mittwoch, 12.08.26

09.15 - 10.15 Uhr	Rehasport* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Evelyn Ortlepp	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
10.15 - 11.00 Uhr	Schulter-Nacken-Training	Evelyn Ortlepp	Halle 2
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
16.45 - 17.45 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
17.15 - 18.15 Uhr	HIIT & CORE	Marion Schlosser	Halle 3
17.45 - 18.15 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Nele Riek	Halle 1
18.15 - 19.00 Uhr	Funktionstraining* (nur mit Verordnung + eingeschränkte Mitgliedschaft)	Nele Riek	Halle 1
18.30 - 19.45 Uhr	Dance & Drums & Work	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



SCHÖNEN SOMMER

TVJAHN  
WOLFSBURG