

# Hallenbelegung

**TVJAHN**  
WOLFSBURG

## Sportzentrum am Jahn-Stadion

Stand:  
12.08.2026

### Montag

|                   |                                               |                  |         |
|-------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------|
| 08.45 - 09.45 Uhr | Yoga                                          | Silvia Krause    | Halle 3 |
| 11.00 - 12.00 Uhr | Faszientraining                               | Olga Rausch      | Halle 1 |
| 11.15 - 12.15 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik              | Silvia Krause    | Halle 3 |
| 15.15 - 16.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü4                    | Stefan Jähne     | Halle 3 |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre                  | Ivana Knaupova   | Halle 1 |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü9                    | Alicia/ Nelly    | Halle 2 |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü6                    | Stefan Jähne     | 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 |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus) | Luisa Jahn       | Halle 3 |
| 20.00 - 21.00 Uhr | Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)        | Petra            | Halle 1 |

### Dienstag

|                   |                                                |                 |              |
|-------------------|------------------------------------------------|-----------------|--------------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik               | Sabina Habekost | Halle 1      |
| 09.00 - 10.00 Uhr | Zumba Gold                                     | Stefan Jähne    | Halle 3      |
| 11.00 - 12.00 Uhr | Hocker-Yoga                                    | Silvia Krause   | Halle 3      |
| 16.30 - 17.15 Uhr | Hockergymnastik (auf Anfrage)                  | Nele Riek       | Halle 1      |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü6                     | Alicia/ Nelly   | Halle 2      |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü9                     | Stefan Jähne    | Halle 3      |
| 16.15 - 17.15 Uhr | Laufdetektive                                  | Ivana Knaupova  | Jahn-Stadion |
| 17.00 - 18.00 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik               | Ruth Wiehne     | Halle 2      |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü12                    | Stefan Jähne    | Halle 3      |
| 17.30 - 18.30 Uhr | Lauf-Treff                                     | Ivana Knaupova  | Jahn-Stadion |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Kickboxen Kinder                               | Petra/ Miriam   | Halle 1      |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü | 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

|                   |                                                 |                  |         |
|-------------------|-------------------------------------------------|------------------|---------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik                | Nicol Fleger     | Halle 3 |
| 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 |
| 11.00 - 12.00 Uhr | Fit-Gymnastik                                   | Evelyn Ortlepp   | Halle 2 |
| 16.00 - 16.45 Uhr | Body & Mind                                     | Evelyn Ortlepp   | Halle 1 |
| 16.45 - 17.45 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik                | Evelyn Ortlepp   | Halle 1 |
| 17.30 - 18.30 Uhr | Zumba                                           | Madeleine Müller | Halle 3 |
| 17.15 - 18.15 Uhr | HIIT & CORE                                     | Marion Schlosser | Halle 2 |
| 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 |
| 20.00 - 21.00 Uhr | Hola-Hoop-Fitness (zeitlich befristeter Kursus) | Mareike          | Halle 3 |

### Donnerstag

|                   |                                               |                  |         |
|-------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------|
| 09.00 - 10.00 Uhr | Zumba Gold                                    | Stefan Jähne     | Halle 3 |
| 09.15 - 10.00 Uhr | Schulter-Nacken-Training                      | Evelyn Ortlepp   | Halle 2 |
| 10.30 - 11.30 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik              | Evelyn Ortlepp   | Halle 3 |
| 12.00 - 12.45 Uhr | Hockergymnastik (auf Anfrage)                 | Evelyn Ortlepp   | Halle 3 |
| 15.45 - 16.45 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 1-3 Jahre                  | Ivana Knaupova   | Halle 1 |
| 16.45 - 17.45 Uhr | Kinderturnen 4-6 Jahre                        | Ivana Knaupova   | Halle 1 |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Pilates                                       | Silvia Krause    | Halle 3 |
| 17.30 - 18.30 Uhr | Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus) | Sarah            | Halle 2 |
| 17.45 - 19.00 Uhr | Kickboxen (8-13 Jahre)                        | Saleem/ Petra    | Halle 1 |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Fatburner Workout                             | Marion Schlosser | Halle 3 |
| 18.30 - 19.30 Uhr | Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus) | Luisa Jahn       | Halle 2 |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Workout complete                              | Marion Schlosser | Halle 3 |
| 19.00 - 21.00 Uhr | Kickboxen (ab 14 Jahren)                      | Petra            | Halle 1 |

### Freitag

|                   |                                               |                  |         |
|-------------------|-----------------------------------------------|------------------|---------|
| 09.15 - 10.15 Uhr | Body Workout                                  | Silvia Krause    | Halle 2 |
| 10.30 - 11.30 Uhr | Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus) | Sarah            | Halle 2 |
| 10.45 - 11.45 Uhr | Pilates                                       | Silvia Krause    | Halle 3 |
| 15.00 - 16.00 Uhr | präventive Wirbelsäulengymnastik              | Stefan Jähne     | Halle 3 |
| 15.45 - 16.45 Uhr | Pilates                                       | Silvia Krause    | Halle 1 |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Modern Dance                                  | Alexandra        | Halle 2 |
| 16.00 - 17.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü6                    | Stefan Jähne     | Halle 3 |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Body Workout                                  | Silvia Krause    | Halle 1 |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)          | Veronica Schatt  | Halle 2 |
| 17.00 - 18.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü9/ Ü12, Level 2      | Stefan Jähne     | Halle 3 |
| 18.00 - 19.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Ü16/Ü20, Level 2      | 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 |
| 19.30 - 21.00 Uhr | Kickboxen (12- 17 Jahre)                      | Saleem           | Halle 1 |
| 19.00 - 20.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance Erwachsene Ü20/Ü30/Ü4 | Stefan Jähne     | Halle 3 |
| 20.00 - 21.00 Uhr | Zumba                                         | Stefan Jähne     | Halle 3 |

### Samstag

|                   |                                             |                |         |
|-------------------|---------------------------------------------|----------------|---------|
| 12.30 - 14.00 Uhr | Kickboxen Kids + Jugend (Wettkampftraining) | Saleem/ Petra  | Halle 1 |
| 14.00 - 16.00 Uhr | Kickboxen ab 14 Jahren (Wettkampftraining)  | Petra/ Andreas | Halle 1 |

### Sonntag

|                   |                                            |                   |         |
|-------------------|--------------------------------------------|-------------------|---------|
| 10.00 - 13.00 Uhr | Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)       | Stefan Jähne      | Halle 3 |
| 10.00 - 11.30 Uhr | Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)       | Stefan Jähne      | Halle 2 |
| 10.30 - 12.30 Uhr | Street-/ Videoclipdance (Showgruppe)       | Lara Volling      | Halle 1 |
| 17.00 - 18.30 Uhr | Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus) | Cosimo Provenzano | Halle 3 |
| 18.30 - 19.30 Uhr | Hot Iron                                   | Bettina Dopichaj  | Halle 2 |