

Sportprogramm Sommerferien 2022

Eingeschränktes Sportangebot während der Sommerferien im Sportzentrum Jahn-Stadion sowie weiteren städtischen Sporthallen. Weitere Angebote durch die Wettkampfabteilungen entnehmen Sie bitte den Veröffentlichungen auf der Internetseite.

Stand: 14. Juli



Donnerstag, 14. Juli 2022

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik & Koordination	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen	Jan Fischer Lautenschläger	Sportzentrum Halle 1

Freitag, 15. Juli 2022

09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	Body Workout	Anett Seifert	Sportzentrum Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.30 Uhr	Modern Line Dance (zeitlich befristeter Kursus)	Tatjana Truhlar	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Dance Attack Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
19.30 - 21.00 Uhr	Kickboxen (Frauen und Mädchen ab 12 Jahren)	Melissa Gianchino	Ratsgymnasium
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3

Samstag, 16. Juli 2022

10.00 - 11.30 Uhr	Kickboxen	Marcel Bona	Sportzentrum Halle 1
11.30 - 13.00 Uhr	Kickboxen	Marcel Bona	Sportzentrum Halle 1



Sonntag, 17. Juli 2022

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

Montag, 18. Juli 2022

09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
16.00 - 18.00 Uhr	Karate (Wettkampftraining)	A. Dietrich	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Summer Dance	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule (Frauen)	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3

Dienstag, 19. Juli 2022

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 12.00 Uhr	Dance4Kids (Ferien-Workshop)	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
15.30 - 17.00 Uhr	Judo (Wettkampftraining)	A. Habermann	Sportzentrum Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
16.00 - 18.00 Uhr	Karate (Wettkampftraining)	A. Dietrich	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 19.00 Uhr	StepAerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule + Hüft-/Kniearthrose	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Dance Attack Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen Jugendliche/Erwachsene	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3

Mittwoch, 20. Juli 2022

16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & Core	Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Sportzentrum Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3

Donnerstag, 21. Juli 2022

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 12.00 Uhr	Dance4Kids (Ferien-Workshop)	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik & Koordination	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 19.00 Uhr	Karate (Wettkampftraining)	A. Dietrich	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Step-Aerobic (Einsteiger)	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene	Jan Fischer Lautenschläger	Sportzentrum Halle 1



Freitag, 22. Juli 2022

09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Dance Attack Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3

Sonntag, 24. Juli 2022

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

Montag, 25. Juli 2022

09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
16.00 - 18.00 Uhr	Karate (Wettkampftraining)	A. Dietrich	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Summer Dance	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule (Frauen)	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3

**Dienstag, 26. Juli 2022**

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
15.30 - 17.00 Uhr	Judo (Wettkampftraining)	A. Habermann	Sportzentrum Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
16.00 - 18.00 Uhr	Karate (Wettkampftraining)	A. Dietrich	Sportzentrum Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 19.00 Uhr	StepAerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule + Hüft-/Kniearthrose	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1

Mittwoch, 27. Juli 2022

16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & Core	Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Sportzentrum Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3

**Donnerstag, 28. Juli 2022**

10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik & Koordination	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
14.45 - 15.45 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
15.45 - 16.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 19.00 Uhr	Karate (Wettkampftraining)	A. Dietrich	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Step-Aerobic (Einsteiger)	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3

**Freitag, 29. Juli 2022**

09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

Sonntag, 31. Juli 2022

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

Montag, 1. August 2022

16.00 - 18.00 Uhr	Karate (Wettkampftraining)	A. Dietrich	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule (Frauen)	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3

Dienstag, 2. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
15.30 - 17.00 Uhr	Judo (Wettkampftraining)	A. Habermann	Sportzentrum Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
16.00 - 18.00 Uhr	Karate (Wettkampftraining)	A. Dietrich	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 19.00 Uhr	StepAerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule + Hüft-/Kniearthrose	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1

Mittwoch, 3. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Schulter- und Nackentraining		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & Core		Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining		Julia Ewen	Sportzentrum Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)		Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3

Donnerstag, 4. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 1
14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik & Koordination		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
14.45 - 15.45 Uhr	Hockergymnastik		Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
15.45 - 16.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 19.00 Uhr	Karate (Wettkampfttraining)		A. Dietrich	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Step-Aerobic (Einsteiger)		Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 1

Freitag, 5. August 2022

09.30 - 10.30 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Hot Iron		Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout + Sixpack Special		Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

Samstag, 6. August 2022

10.00 - 11.30 Uhr	Kickboxen		Marcel Bona	Sportzentrum Halle 1
11.30 - 13.00 Uhr	Kickboxen		Marcel Bona	Sportzentrum Halle 1

Montag, 8. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
16.00 - 18.00 Uhr	Karate (Wettkampfttraining)		A. Dietrich	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout		Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Workout für Einsteiger		Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule (Frauen)		Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule		Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3

Dienstag, 9. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
15.30 - 17.00 Uhr	Judo (Wettkampfttraining)		A. Habermann	Sportzentrum Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
16.00 - 18.00 Uhr	Karate (Wettkampfttraining)		A. Dietrich	Sportzentrum Halle 3
16:30 - 17:30 Uhr	Dance & HIIT		Maria Aquafredda	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17:30 - 18:30 Uhr	Dance & HIIT		Maria Aquafredda	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule + Hüft-/Kniearthrose		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1

Mittwoch, 10. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Schulter- und Nackentraining		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3

Donnerstag, 11. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik		Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik & Koordination		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
14.45 - 15.45 Uhr	Hockergymnastik		Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
15.45 - 16.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule		Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule		Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Summer Dance		Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 19.00 Uhr	Karate (Wettkampfttraining)		A. Dietrich	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout		Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3

Freitag, 12. August 2022

09.30 - 10.30 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik		Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout + Sixpack Special		Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

Samstag, 13. August 2022

10.00 - 11.30 Uhr	Kickboxen		Marcel Bona	Sportzentrum Halle 1
11.30 - 13.00 Uhr	Kickboxen		Marcel Bona	Sportzentrum Halle 1



Montag, 15. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Philipp Matthäi	Sportzentrum Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Philipp Matthäi	Sportzentrum Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

**Dienstag, 16. August 2022**

16:30 - 17:30 Uhr	Dance & HIIT	Maria Aquafredda	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
17.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic Fortgeschritten	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
17:30 - 18:30 Uhr	Dance & HIIT	Maria Aquafredda	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
18.00 - 19.00 Uhr	Strength & Conditioning	Amy Herbert	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen Jugendliche/Erwachsene	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

Mittwoch, 17. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Philipp Matthäi	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Schulter- und Nackentraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Sportzentrum Halle 1

Donnerstag, 18. August 2022

09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Philipp Matthäi	Sportzentrum Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Philipp Matthäi	Sportzentrum Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
14.45 - 15.45 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
15.45 - 16.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Workout complete	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene	Jan Fischer Lautenschläger	Sportzentrum Halle 1

**Freitag, 19. August 2022**

18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout + Sixpack-Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
19.30 - 21.00 Uhr	Kickboxen (Frauen und Mädchen ab 12 Jahren)	Melissa Gianchino	Ratsgymnasium

Samstag, 20. August 2022

10.00 - 11.30 Uhr	Kickboxen	Marcel Bona	Sportzentrum Halle 1
11.30 - 13.00 Uhr	Kickboxen	Marcel Bona	Sportzentrum Halle 1

Montag, 22. August 2022

08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 2
09.00 - 10.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 - 20.15 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1

**Dienstag, 23. August 2022**

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
16:30 - 17:30 Uhr	Dance & HIIT	Maria Aquafredda	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
17.00 - 18.00 Uhr	Step-Aerobic Fortgeschritten	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
17:30 - 18:30 Uhr	Dance & HIIT	Maria Aquafredda	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
18.00 - 19.00 Uhr	Strength & Conditioning	Amy Herbert	Sportzentrum Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Dance Attack Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

**Mittwoch, 24. August 2022**

09.00 - 10.00 Uhr	präV. Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Schulter- und Nackentraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Halle 3
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Sportzentrum Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & Core	Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3
18.30 - 19.30 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Sportzentrum Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3