

Weihnachtsferien

Kursplan Sportzentrum am Jahn-Stadion

TV JAHN
WOLFSBURG

Stand: 10.12.25

Sonntag, 20.12.25

11.00 - 13.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1
-------------------	-----------	-------	---------

Sonntag, 21.12.25

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

Montag, 22.12.25

08.00 - 9.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	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
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
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Jahn	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1

Dienstag, 23.12.25

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Sabina Habekost	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Ü16 & Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3



Vom 24.12.25 bis einschließlich 01.01.26 finden keine Kurse statt.

**Wir wünschen Euch eine schöne Weihnachtszeit
und einen guten Rutsch ins neue Jahr!**

Freitag, 02.01.26

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
16.45 - 17.45 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 1
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
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene Ü20/Ü30/Ü40	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

Samstag, 03.01.26

11.00 - 13.00 Uhr	Kickboxen	Petra	Halle 1
-------------------	-----------	-------	---------

Sonntag, 04.01.26

15.30 - 17.00 Uhr	Neujahr's Fitness Special (Fatburner-Workout-Tabata...)	Marion Schlosser	Halle 3
-------------------	---	------------------	---------

Montag, 05.01.26

08:00 - 9:00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining (nur mit Verordnung)	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie (nur mit Verordnung)	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
17.00 - 18.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Gabriele Gebauer	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Orthopädie	Gabriele Gebauer	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
20.00 - 21.15 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene (ab 18 Jahren)	Petra	Halle 1