

Sportprogramm Herbstferien

Sonntag		17.10.2021		
18.30 - 19.30 Uhr	Halle 2	Hot Iron		Bettina Dopichaj
Montag		18.10.2021		
08.45 - 09.45 Uhr	Halle 2	Yoga		Silvia Krause
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule		Olga Rausch
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 3	Wirbelsäulengymnastik		Evelyn Ortlepp
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule		Olga Rausch
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 2	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Petra Ostrowski
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 3	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Evelyn Ortlepp
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 2	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Petra Ostrowski
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 1	Dance		Marion Schlosser
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 3	Yoga		Silvia Krause
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 1	Body Workout		Marion Schlosser
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 2	Bauch-Beine-Po		Bettina Dopichaj
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 3	Rehabilitationssport Wirbelsäule (Frauen)		Gabriele Gebauer
19.00 - 20.00 Uhr	Halle 2	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Gabriele Gebauer
19.00 - 20.15 Uhr	Halle 3	Yoga		Silvia Krause
Dienstag		19.10.2021		
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 1	Wirbelsäulengymnastik		Marion Pravata
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata
16.00 - 17.00 Uhr	Halle 1	Hockergymnastik		Marion Pravata
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 1	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Marion Pravata
17.00 - 19.00 Uhr	Halle 2	Step-Aerobic Fortgeschrittene		Bettina Dopichaj
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 3	Wirbelsäulengymnastik		Ruth Wiehne
18.00 - 19.00 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata
Mittwoch		20.10.2021		
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 3	Wirbelsäulengymnastik		Nicol Fleger
09.30 - 10.30 Uhr	Halle 1	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Petra Ostrowski
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 3	Funktionstraining Wirbelsäule		Nicol Fleger
10.45 - 11.45 Uhr	Halle 1	Pilates		Silvia Krause
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 3	Nackentraining		Nicol Fleger
16.00 - 17.00 Uhr	Halle 3	Funktionstraining Wirbelsäule		Marion Pravata
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 3	Wirbelsäulengymnastik		Marion Pravata
18.15 - 19.15 Uhr	Halle 3	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Marion Pravata
18.45 - 19.45 Uhr	Halle 1	Langhanteltraining		Julia Ewen
19.15 - 20.15 Uhr	Halle 3	Wirbelsäulengymnastik		Marion Pravata
Donnerstag		21.10.2021		
09.00 - 10.00 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule		Nicol Fleger
09.45 - 10.45 Uhr	Halle 2	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Petra Ostrowski
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 1	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Nicol Fleger
10.00 - 11.00 Uhr	Halle 3	Funktionstraining Wirbelsäule		Evelyn Ortlepp
10.45 - 11.45 Uhr	Halle 2	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Petra Ostrowski
11.00 - 12.00 Uhr	Halle 3	präventive Wirbelsäulengymnastik		Evelyn Ortlepp
14.30 - 15.30 Uhr	Halle 3	Gymnastik und Koordination		Marion Pravata
15.15 - 16.15 Uhr	Halle 1	Kinderturnen 1 - 3 Jahre		Andrea Balko
15.45 - 16.45 Uhr	Halle 2	Seniorengymnastik		Petra Ostrowski
15.45 - 16.45 Uhr	Halle 3	Funktionstraining Wirbelsäule		Olga Rausch
16.15 - 17.45 Uhr	Halle 1	Kinderturnen 4 - 6 Jahre		Andrea Balko
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 1	Pilates		Silvia Krause
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 2	Rehabilitationssport Wirbelsäule		Petra Ostrowski
18.30 - 20.00 Uhr	Halle 2	Step-Aerobic Basic		Bettina Dopichaj
Freitag		22.10.2021		
09.30 - 10.30 Uhr	Halle 3	Wirbelsäulengymnastik		Marion Pravata
09.30 - 10.30 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule		Ruth Wiehne
10.30 - 11.30 Uhr	Halle 1	Funktionstraining Wirbelsäule		Ruth Wiehne
10.45 - 11.45 Uhr	Halle 1	Pilates		Silvia Krause
15.45 - 16.45 Uhr	Halle 1	Pilates		Silvia Krause
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 1	Fitness-Dance		Silvia Krause
17.00 - 18.00 Uhr	Halle 2	Hot Iron		Bettina Dopichaj
Sonntag		24.10.2021		
18.30 - 19.30 Uhr	Halle 2	Hot Iron		Bettina Dopichaj

Montag

08.45 - 09.45 Uhr
 09.00 - 10.00 Uhr
 09.00 - 10.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 19.00 - 20.00 Uhr
 19.00 - 20.15 Uhr

Halle 2
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 2
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 2
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 3

25.10.2021

Yoga
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Faszientraining
 Dance
 Yoga
 Body Workout
 Bauch-Beine-Po
 Rehabilitationssport Wirbelsäule (Frauen)
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Yoga



Silvia Krause
 Olga Rausch
 Nicol Flegler
 Olga Rausch
 Petra Ostrowski
 Nicol Flegler
 Petra Ostrowski
 Nicol Flegler
 Marion Schlosser
 Silvia Krause
 Marion Schlosser
 Bettina Dopichaj
 Gabriele Gebauer
 Gabriele Gebauer
 Silvia Krause

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr
 09.00 - 10.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 10.00 - 12.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 16.00 - 17.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 17.00 - 19.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 19.00 - 20.00 Uhr

Halle 1
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 1
 Halle 1
 Halle 2
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 3

26.10.2021

Wirbelsäulengymnastik
 ZUMBA-Gold für Einsteiger und Junggebliebene
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Dance 4 Kids
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Hockergymnastik
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Step-Aerobic (Fortgeschrittene)
 Wirbelsäulengymnastik
 Funktionstraining Wirbelsäule
 HipHop - offenes Training! Ü12-ü16-Erwachsene
 ZUMBA-Fitness

Marion Pravata
 Stefan Jähne
 Marion Pravata
 Stefan Jähne
 Marion Pravata
 Marion Pravata
 Marion Pravata
 Bettina Dopichaj
 Ruth Wiehne
 Marion Pravata
 Stefan Jähne
 Stefan Jähne

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr
 09.30 - 10.30 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 10.45 - 11.45 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 16.00 - 17.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 18.15 - 19.15 Uhr
 18.45 - 19.45 Uhr
 19.00 - 20.00 Uhr
 19.15 - 20.15 Uhr
 20.00 - 21.00 Uhr

Halle 3
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 3

27.10.2021

präventive Wirbelsäulengymnastik
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Pilates
 Nackentraining
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Wirbelsäulengymnastik
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Langhanteltraining
 HIIT & Core
 Wirbelsäulengymnastik
 Jumping Fitness



Nicol Flegler
 Petra Ostrowski
 Nicol Flegler
 Silvia Krause
 Nicol Flegler
 Marion Pravata
 Marion Pravata
 Marion Pravata
 Marion Pravata
 Julia Ewen
 Luisa Naumann
 Marion Pravata
 Luisa Naumann

Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr
 09.00 - 10.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 10.00 - 11.00 Uhr
 11.00 - 12.00 Uhr
 14.30 - 15.30 Uhr
 15.45 - 16.45 Uhr
 15.45 - 16.45 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 18.30 - 20.00 Uhr

Halle 1
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 3
 Halle 2
 Halle 1
 Halle 2

28.10.2021

Funktionstraining Wirbelsäule
 ZUMBA-Gold für Einsteiger und Junggebliebene
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Funktionstraining Wirbelsäule
 präventive Wirbelsäulengymnastik
 Gymnastik und Koordination
 Seniorengymnastik
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Rehabilitationssport Wirbelsäule
 Pilates
 Step-Aerobic Basic

Nicol Flegler
 Stefan Jähne
 Nicol Flegler
 Evelyn Ortlepp
 Evelyn Ortlepp
 Marion Pravata
 Petra Ostrowski
 Olga Rausch
 Petra Ostrowski
 Silvia Krause
 Bettina Dopichaj

Freitag

09.30 - 10.30 Uhr
 09.30 - 10.30 Uhr
 10.30 - 11.30 Uhr
 10.45 - 11.45 Uhr
 15.45 - 16.45 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 17.00 - 18.00 Uhr
 18.00 - 19.00 Uhr
 18.00 - 19.30 Uhr
 19.00 - 20.00 Uhr

Halle 3
 Halle 1
 Halle 1
 Halle 1
 Halle 1
 Halle 1
 Halle 2
 Halle 3
 Halle 1
 Halle 3

29.10.2021

Wirbelsäulengymnastik
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Funktionstraining Wirbelsäule
 Pilates
 Pilates
 Fitness-Dance
 Hot Iron
 HipHop - offenes Training! Ü12-ü16-Erwachsene
 Power Workout
 ZUMBA-Fitness



Marion Pravata
 Ruth Wiehne
 Ruth Wiehne
 Silvia Krause
 Silvia Krause
 Silvia Krause
 Bettina Dopichaj
 Stefan Jähne
 Marion Schlosser
 Stefan Jähne

Sonntag**31.10.2021**

18.30 - 19.30 Uhr

Halle 2

Hot Iron



Bettina Dopichaj