

Hallenbelegung



Stand: 03.11.2021

Sportzentrum am Jahnstadion

Montag

08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 2
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Nicol Fleger	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	HipHop Streetdance Ü9	Nadja Kahler/ Veronica Schatt	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	HipHop Streetdance Ü6	Stefan Jähne	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule (Frauen)	Gabriele Gebauer	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Gabriele Gebauer	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Anett Seifert	Halle 3
19.15 - 20.15 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Julia Jakob	Halle 1

Dienstag

09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Yoga	Anett Seifert	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Hip Hop Ü6	Lara Volling	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Hip Hop Ü9	Stefan Jähne	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Hip Hop Ü12	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule + Hüft-/Kniearthrose	Marion Pravata	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen	Talel Selmi	Halle 1
19.15 - 20.15 Uhr	Jumping Fitness (zeitlich befristeter Kursus)	Laureen Gull	Halle 2
20.00 - 21.00 Uhr	Hula Hoop-Dance (zeitlich befristeter Kursus)	Katja Brülls	Halle 3

Mittwoch

09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Halle 1
09.30 - 10.45 Uhr	Dynamic-Yoga	Anett Seifert	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Nackentraining	Nicol Fleger	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 3
17.30 - 18.45 Uhr	ModernDance/ Jazzdance ab 14 Jahren	Lina Grünmeier	Halle 1
18.15 - 19.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 2
18.45 - 19.45 Uhr	Langhanteltraining	Anett Seifert	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & CORE	Luisa Naumann	Halle 3
19.15 - 20.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness Kursus (zeitlich befristeter Kursus)	Luisa Naumann	Halle 3

Donnerstag

09.00 - 10.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09.45 - 10.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
10.45 - 11.45 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik und Koordination	Marion Pravata	Halle 3
15.15 - 16.15 Uhr	Kinderturnen 1-3 Jahre	Andrea Balko	Halle 1
15.45 - 16.45 Uhr	Seniorengymnastik	Petra Ostrowski	Halle 2
15.45 - 16.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 3
16.15 - 17.45 Uhr	Kinderturnen 4-6 Jahre	Andrea Balko	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Halle 2
17.45 - 19.00 Uhr	Kickboxen (8-13 Jahre)	Talel Selmi	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	BodyWorkout	Anett Seifert	Halle 3
18.30 - 20.00 Uhr	Step-Aerobic (Einsteiger)	Bettina Dopichaj	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Cardio Workout	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Fitnessboxen	Jan Fischer	Halle 1

Freitag

09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Halle 1
09.30 - 10.30 Uhr	Langhanteltraining	Anett Seifert	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Halle 1
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
15.00 - 16.00 Uhr	Hip Hop 4-5 Jahre	Stefan Jähne	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Dance-Pilates	Silvia Krause	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Hip Hop Ü6	Stefan Jähne	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Flava dance Crew Showgruppe (Hip-Hop)	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Hip Hop Ü16	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Special	Marion Schlosser	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene	Stefan Jähne	Halle 3
20.00 - 21.00 Uhr	Zumba	Stefan Jähne	Halle 3

Samstag

9.30 - 12.30 Uhr	Kickboxen	Marcel Bona	Halle 1
------------------	-----------	-------------	---------

Sonntag

10.00 - 13.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Stefan Jähne	Halle 3
13.00 - 15.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Stefan Jähne	Halle 2
13.00 - 15.00 Uhr	Hip Hop (Showgruppe)	Stefan Jähne	Halle 3
16.45 - 18.00 Uhr	Kickboxen	Talel Selmi	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
18.30 - 20.00 Uhr	Salsa Cubana (zeitlich befristeter Kursus)	Cosimo Provenzano	Halle 3