

# Sportprogramm Sommerferien 2021

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. Während der Sommerferien ist eine vorilige Anmeldung zu den Gruppen Funktionstraining und Rehabilitationssport nicht notwendig.

Stand: 30. Juli

## Freitag, 30. Juli 2021

09.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
09.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
15.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
17.30 Uhr	Kickboxen Kinder (5 - 7 Jahre)	Petra Fischer	Ratsgymnasium
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.30 Uhr	Kickboxen Kinder (8 - 13 Jahre)	Petra Fischer	Ratsgymnasium
19.30 Uhr	Kickboxen (Frauen und Mädchen ab 12 Jahren)	Petra Fischer	Ratsgymnasium



## Sonntag, 1. August 2021

10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2
18.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2



## Montag, 2. August 2021

08.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 2
09.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
17.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule (Frauen)	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3
19.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Gaby Gebauer	Sportzentrum Halle 3

## Dienstag, 3. August 2021

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
09.00 Uhr	Lauffreiwalking	Janine Rother	Treffpunkt: Sportzentrum
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
16.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	StepAerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 2
18.30 Uhr	Seniorengymnastik	Ruth Wiehne	Eichendorff-Grundschule
19.00 Uhr	Kickboxen Jugendliche/Erwachsene	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

## Mittwoch, 4. August 2021

09.30 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 1
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
16.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.30 Uhr	Summer Dance	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
18.30 Uhr	Cardio Step Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
19.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2



## Donnerstag, 5. August 2021

09.45 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
10.45 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 1
14.30 Uhr	Gymnastik & Koordination	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
15.45 Uhr	Seniorengymnastik	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
15.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Basic StepAerobic	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene	Jan Fischer	Sportzentrum Halle 1



## Freitag, 6. August 2021

09.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
09.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Sportzentrum Stadion/Halle 3
15.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

## Sonntag, 8. August 2021

10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2

**Montag, 9. August 2021**

09.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1

**Dienstag, 10. August 2021**

09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
09.00 Uhr	Lauftreff Walking	Janine Rother	Treffpunkt: Sportzentrum
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
16.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
18.30 Uhr	Seniorengymnastik	Ruth Wiehne	Eichendorff-Grundschule
19.00 Uhr	Kickboxen Jugendliche/Erwachsene	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

**Mittwoch, 11. August 2021**

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
09.30 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
11.00 Uhr	Nackentraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
16.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	Dance + Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
18.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
18.45 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Sportzentrum Halle 1
19.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2

**Donnerstag, 12. August 2021**

09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 1
09.45 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
10.45 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 3
14.30 Uhr	Gymnastik & Koordination	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
15.45 Uhr	Seniorengymnastik	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene	Jan Fischer	Sportzentrum Halle 1

**Freitag, 13. August 2021**

09.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
09.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

**Sonntag, 15. August 2021**

10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2

**Montag, 16. August 2021**

09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	Faszientraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
17.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Dienstag, 17. August 2021**

09.00 Uhr	Lauftreff Walking	Janine Rother	Treffpunkt: Sportzentrum
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	StepAerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 3
17.30 Uhr	Fatburner Workout	Olga Rausch	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
18.30 Uhr	Seniorengymnastik	Ruth Wiehne	Eichendorff-Grundschule
18.30 Uhr	Bauch-Beine-Po	Olga Rausch	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
19.00 Uhr	Kickboxen Jugendliche/Erwachsene	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

**Mittwoch, 18. August 2021**

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
09.30 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
11.00 Uhr	Nackentraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle3
17.00 Uhr	Dance + Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
18.00 Uhr	HIIT & Core	Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3
18.45 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Sportzentrum Halle 1



**Donnerstag, 19. August 2021**

09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 1
09.45 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 1
10.45 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
15.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 3
15.45 Uhr	Seniorengymnastik	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
18.30 Uhr	Basic StepAerobic	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	StepTanz	Klaus Bühmann	Sportzentrum Halle 3
19.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene	Jan Fischer	Sportzentrum Halle 1

**Freitag, 20. August 2021**

09.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1

**Sonntag, 22. August 2021**

10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2
18.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Montag, 23. August 2021**

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	Faszientraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
17.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Dienstag, 24. August 2021**

09.00 Uhr	Lauffreiwalking	Janine Rother	Treffpunkt: Sportzentrum
09.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Stadion/Halle 3
10.00 Uhr	Dance für kids (Workshop)	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	StepAerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 3
17.30 Uhr	Fatburner Workout	Olga Rausch	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
18.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Seniorengymnastik	Ruth Wiehne	Eichendorff-Grundschule
18.30 Uhr	Bauch-Beine-Po	Olga Rausch	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
19.00 Uhr	Zumba Fitness	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
19.00 Uhr	Kickboxen Erwachsene/Jugendliche	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1

**Mittwoch, 25. August 2021**

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
09.30 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
11.00 Uhr	Nackentraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
18.00 Uhr	HIIT & Core	Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3
18.45 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Sportzentrum Halle 1

**Donnerstag, 26. August 2021**

09.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Stadion/Halle 3
09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 1
10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 1
10.00 Uhr	Dance für kids (Workshop)	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Sportzentrum Halle 2
15.45 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 3
15.45 Uhr	Seniorengymnastik	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
18.30 Uhr	Basic Step	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
19.00 Uhr	Fitnessboxen Erwachsene	Jan Fischer	Sportzentrum Halle 1

**Freitag, 27. August 2021**

09.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2
18.00 Uhr	Hip Hop für Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
18.00 Uhr	Power Workout + Sixpack Special	Marion Schlosser	Sportzentrum Halle 1
19.00 Uhr	Zumba Fitness	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3

**Sonntag, 29. August 2021**

10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 3
10.00 Uhr	HipHop Showtraining		Sportzentrum Halle 2
18.30 Uhr	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Montag, 30. August 2021**

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
09.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 2
11.00 Uhr	Faszientraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
17.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Workout für Einsteiger	Marion Schlosser	Sportzentrum Stadion/Halle 1
18.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 2

**Dienstag, 31. August 2021**

09.00 Uhr	Zumba Gold	Stefan Jähne	Sportzentrum Stadion/Halle 3
09.00 Uhr	Lauftreff Walking	Janine Rother	Treffpunkt: Sportzentrum
09.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 1
16.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	Kickboxen Kinder (6 - 13 Jahre)	Talel Selmi	Ratsgymnasium
17.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
17.00 Uhr	StepAerobic Fortgeschrittene	Bettina Dopichaj	Sportzentrum Halle 3
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Sportzentrum Halle 2
17.00 Uhr	Kickboxen Kinder (6 - 13 Jahre)	Talel Selmi	Ratsgymnasium
17.30 Uhr	Fatburner Workout	Olga Rausch	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
18.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 1
18.00 Uhr	Hip Hop Erwachsene	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3
18.30 Uhr	Seniorengymnastik	Ruth Wiehne	Eichendorff-Grundschule
18.30 Uhr	Bauch-Beine-Po	Olga Rausch	GS Leonardo-da-Vinci (Oertzestraße)
19.00 Uhr	Kickboxen Jugendliche/Erwachsene	Talel Selmi	Sportzentrum Halle 1
19.00 Uhr	Zumba Fitness	Stefan Jähne	Sportzentrum Halle 3

**Mittwoch, 1. September 2021**

09.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
09.30 Uhr	Rehabilitationssport Wirbelsäule	Petra Ostrowski	Sportzentrum Halle 1
10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
11.00 Uhr	Nackentraining	Nicol Fleger	Sportzentrum Stadion/Halle 3
16.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Stadion/Halle 3
17.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 3
18.00 Uhr	HIIT & Core	Luisa Naumann	Sportzentrum Halle 3
18.15 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2
18.45 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Sportzentrum Halle 1
19.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Sportzentrum Halle 2