Sportprogramm Osterferien

Stand 15.03.2024

16.03.2024	**Samstag**		
10:00 - 13:00 Uhr	Kickboxen		Halle 1
17.03.2024	**Sonntag**		
16.00 - 18.00 Uhr	Kickboxen		Halle 1
18.03.2024	**Montag**		
08:45 - 09:45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Silvia Krause	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Faszientraining	Olga Rausch	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Ivana Knaupova	Halle 2
11.15 - 12.15 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Silvia Krause	Halle 3
15.15 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik	Sabina Habekost	Halle 2
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	Dance Fitness	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule (Frauen)	Gabriele Gebauer	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Gabriele Gebauer	Halle 2
19.03.2024	**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	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Ruth Wiehne	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic	Bettina Dopichaj	Laagbergschule
18.00 - 19.00 Uhr	Strength &Conditioning	Amy Herbert	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Streetdance - offenes Training ü12/ü16/Erwachsene	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba fitness	Stefan Jähne	Halle 3
19.00 - 21.30 Uhr	Kickboxen		Halle 1
20.03.2024	**Mittwoch**		
09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09.30 - 10.30 Uhr	Yoga	Silvia Krause	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	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
17.30 - 18.30 Uhr	Zumba	Madeleine Müller	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & Core	Luisa Naumann	Halle 2
18.30 - 19.45 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nele Riek	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness	Luisa Naumann	Halle 3

21.03.2024	**Donnerstag**		
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Onkologie	Nele Riek	Halle 2
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Sabina Habekost	Halle 1
09:00 - 10.00 Uhr	Zumba-Gold	Stefan Jähne	Halle 3
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Sabina Habekost	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 3
14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik und Koordination	Marion Pravata	Halle 3
15.00 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik	Sabina Habekost	Halle 2
15.45 - 16.45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Ivana Knaupova	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Sabina Habekost	Halle 2
16.45 - 17.45 Uhr	Kinderturnen	Ivana Knaupova	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Sabina Habekost	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Workout Complete	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen		Halle 1
22.03.2024	**Freitag**		
09.15 - 10.15 Uhr	Body Workout	Silvia Krause	Halle 2
09.30 - 10.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Halle 1
09.30 - 10.30 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 3
10.30 - 11.30 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Ruth Wiehne	Halle 1
10.30 - 11.30 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nele Riek	Halle 2
10.45 - 11.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
15.45 - 16.45 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Fitness Dance	Silvia Krause	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Streetdance - offenes Training ü12/ü16/Erwachsene	Stefan Jähne	Halle 3
18.00 - 19.30 Uhr	Power Workout mit Sixpack-Training	Marion Schlosser	Halle 1
18.00 - 20.00 Uhr	Linedance	Tatjana Truhlar	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba fitness	Stefan Jähne	Halle 3
19.30 - 21.00 Uhr	Kickboxen		Halle 1
23.03.2024	**Samstag**		
11.30 - 13.30 Uhr	Kickboxen		Halle 1
24.03.2024	**Sonntag**		
16.00 - 18.00 Uhr	Kickboxen		Halle 1
18.30 - 19.30 Ur	Hot Iron	Bettina Dopichaj	Halle 2
25.03.2024	**Montag**		
08.45 - 09.45 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Olga Rausch	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	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
15.15 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik	Sabina Habekost	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Body Workout	Marion Schlosser	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule (Frauen)	Gabriele Gebauer	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Bauch-Beine-Po	Bettina Dopichaj	Halle 2
18.00 - 19.00 Uhr	Dance Fitness	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Gabriele Gebauer	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Yoga	Silvia Krause	Halle 1
20.00 - 21.00 Uhr	Linedance	Tatjana Truhlar	Halle 3

26.03.2024	**Dienstag**		
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba-Gold	Stefan Jähne	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	präv. Wirbelsäulengymnastik	Marion Pravata	Halle 1
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
10.00 - 12.00 Uhr	Dance4kids - Ferienworkshop	Stefan Jähne	Halle 3
11.00 - 12.00 Uhr	Hocker-Yoga	Silvia Krause	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
16.00 - 17.00 Uhr	Hockergymnastik	Marion Pravata	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik **! AUSFALL !**	Ruth Wiehne	
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Step-Aerobic	Bettina Dopichaj	Laagbergschule
18.00 - 19.00 Uhr	Strength &Conditioning	Amy Herbert	Halle 2
19.00 - 20.00 Uhr	Zumba fitness	Stefan Jähne	Halle 3
19.15 - 21.30 Uhr	Kickboxen		Halle 1

27.03.2024	**Mittwoch**		
09.00 - 10.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Nicol Fleger	Halle 3
09.00 - 10.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Peggy	Halle 1
09.30 - 10.30	Yoga	Silvia Krause	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
10.45 - 11.45	Pilates	Silvia Krause	Halle 1
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Nicol Fleger	Halle 3
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Marion Pravata	Halle 3
17.00 - 18.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Sabina Habekost	Halle 1
18.00 - 19.00 Uhr	HIIT & Core	Luisa Naumann	Halle 2
18.30 - 19.45 Uhr	Langhanteltraining	Julia Ewen	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Sabina Habekost	Halle 1
19.00 - 20.00 Uhr	Jumping Fitness	Luisa Naumann	Halle 3

28.03.2024	**Donnerstag**		
09.00 - 10.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Sabina Habekost	Halle 1
09.00 - 10.00 Uhr	Zumba-Gold **! AUSFALL !**	Stefan Jähne	
10.00 - 11.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Sabina Habekost	Halle 2
10.00 - 11.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Halle 3
10.00 - 12.00 Uhr	Dance4kids - Ferienworkshop	Stefan Jähne	Sporthalle Neue Schule
11.00 - 12.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Sabina Habekost	Halle 2
11.00 - 12.00 Uhr	präventive Wirbelsäulengymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 3
14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik und Koordination	Marion Pravata	Halle 3
15.00 - 16.00 Uhr	Hockergymnastik	Evelyn Ortlepp	Halle 2
16.00 - 17.00 Uhr	Funktionstraining Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Reha-Sport Wirbelsäule	Evelyn Ortlepp	Halle 2
17.00 - 18.00 Uhr	Pilates	Silvia Krause	Halle 3
18.00 - 19.00 Uhr	Fatburner Workout	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 20.00 Uhr	Workout Complete	Marion Schlosser	Halle 3
19.00 - 21.00 Uhr	Kickboxen		Halle 1

Ab Dienstag, 2. April, erwartet Sie wieder das reguläre Sportprogramm!
Wir wünschen allen Jahnerinnen und Jahnern ein ruhiges Osterfest!