

Der Marstall-Bote

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

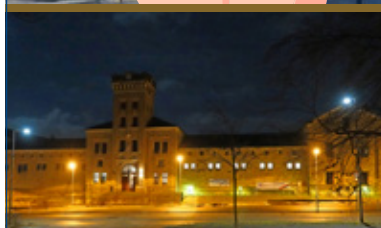


Deine Location für Events aller Art

*Ticketshop
für alle Events*



Hochzeiten | Taufen | Jugendweihe | Geburtstage
Abschlussfeiern | Klassentreffen | Tanz- & Mottopartys
Firmen- & Weihnachtsfeiern | Tagungen | Konzerte & Lesungen



WWW.MARSTALL-GOTHA.DE

Beratung & Terminanfragen: 0151 200 11 354

Kindertanz



Teentanz



Paartanz



Kita und Schule



Hochzeitstanz



Privatstunden



Fitness



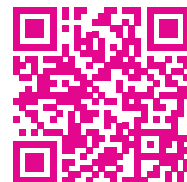
Yoga



Erste Hilfe



Entdecke noch mehr
Kurse und spannende
Veranstaltungen unter



**#WIR SIND
PARTNER VON
HANSEFIT**

WWW.STEP-LA-DANCE.DE / PARKALLEE 1B / 99867 GOTHA

IMPRESSUM ANBIETER: Stephanie Labitzke | FIRMA: Step la Dance - ADTV Tanzschule |

ADRESSE: Unterstr. 40, 99867 Gotha | TELEFON: 0151 200 11 354 | E-MAIL: info@step-la-dance.de | UMSATZSTEUER-ID: DE321156951



Reha-Sport-Zentrum Gotha

Alles unter
einem Dach!



REHASPORT

Für Patienten mit ärztlicher Verordnung zum Rehasport bei folgenden Beschwerden:

Arthrose, Osteoporose, Bluthochdruck, Diabetes,

Rheuma, Adipositas, Rücken-, Knie-, Hüft-, Schulter-/ Nackenprobleme und andere

VEREINSSPORT

Gesundheitssport

- auch ohne ärztliche Verordnung
- Fitnesstraining an professionellen Geräten für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit



Gemeinsame Aktivitäten

- Wanderungen
- Reisen
- Vorträge
- Diskussionen
- Kaffeeklatsch

PHYSIOTHERAPIE

- Anschlussheilbehandlungen in einer Hand
- Ganzheitliches Behandlungskonzept für Schmerzpatienten
- Weiterführende Therapieplanung im Haus



EINZELTHERAPIE

Durchführung in der Praxis für Trainings- und Bewegungstherapie

Einzigartig in Gotha, eine individuelle und effektive Trainingstherapie, die durchgängig von einem

Sporttherapeuten begleitet wird. Eine Einzeltherapie gewährleistet eine Entwicklung schnell und auf höchstem Niveau.



Interview mit dem langjährigen Vereins-Mitglied Wolfgang Parusel aus Gotha



Diplom-Sportwissenschaftler und Vereinsvorsitzender Jan Volbeding im Gespräch mit Vereinsmitglied Wolfgang Parusel

Wie lang sind Sie schon Mitglied im Reha-Sport-Zentrum Gotha und warum haben Sie sich hier angemeldet?

WOLFGANG PARUSEL: Seit 16 Jahren. Ich wollte und ich möchte immer noch meine Lebensqualität steigern bzw. halten und weiterhin fit für den Alltag bleiben.

mit Gleichgesinnten treffen und austauschen. Bei Bedarf oder akuten Beschwerden kann ich zur Einzeltherapie wechseln und hab da eine intensivierte Trainingstherapie, seit Mai gibt es hier im Haus auch eine Physiotherapie. Man ist hier schon gut versorgt.

Haben Sie auf dieses Angebot schon zurückgreifen müssen?

WOLFGANG PARUSEL: Ja, vor Jahren hatte ich starke muskuläre Beschwerden im Hüftbereich, konnte keinen halben Kilometer weit laufen. Das war schon deprimierend, zumal ich hier in Zusammenarbeit mit Jana die Wanderausflüge von uns Mitgliedern organisiere und natürlich. In der Einzeltherapie haben Tim und Jan haben damals zum Glück relativ schnell erkannt, woher die Schmerzen kamen. So konnten wir gezielt dagegen arbeiten, mit Erfolg.

Was macht es aus, Mitglied im RSZ Gotha zu sein?

WOLFGANG PARUSEL: Ich habe hier alles unter einem Dach. Gezieltes Training an Geräten, das ist wichtig für die Muskelgruppen, die ich für mein Hobby, das Wandern, benötige. Viel Spaß habe ich zudem bei der Gruppengymnastik, Jana bringt uns immer zum Lachen. Man kann sich hier

Vielen Dank fürs Gespräch!

www.rehasportzentrum-gotha.de

Reha-Sport-Zentrum Gotha e. V.
Oskar-Gründler-Straße 2 · 99867 Gotha





WERDE ÜBUNGSLEITER*IN IM TURNVEREIN SIEBLEBEN!



SPORTLICH? MOTIVIERT? LUST AUF ARBEIT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir suchen engagierte Übungsleiter*innen und Trainer*innen, die unsere Gruppen mit Energie, Spaß und neuen Ideen bereichern.

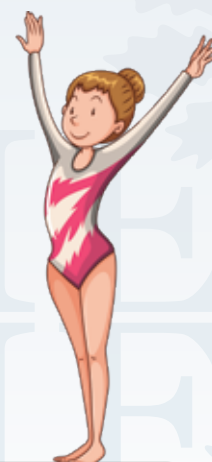
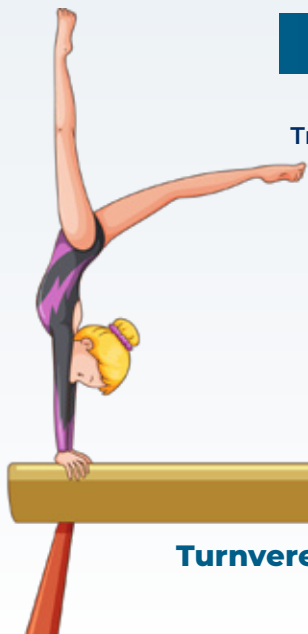
DAS ERWARTET DICH:

- tolle Vereinsgemeinschaft –
- Freude an Bewegung –
- begeisternde Arbeit mit Kindern und Jugendlichen –
- Unterstützung durch ein erfahrenes Team –

**MACH MIT UND GESTALTE DIE ZUKUNFT
UNSERES SPORTS!**

Interesse? Melde dich - wir freuen uns auf dich!

Turnverein Siebleben e.V. – kontakt@turnverein-siebleben.de
Sven Labitzke – 0151 / 200 11 354



NEUE SEKTION:

WANDERFREUNDE EBERTSWIESE



DU BIST GERN IN DER NATUR, WANDERST GERN UND HAST FREUDE AM HEIMWERKEN?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Direkt am Rennsteig, am Bergsee Ebertswiese (Floh-Seligenthal), liegt unsere gemütliche Vereinshütte.

DAS ERWARTET DICH:

- pure Natur und frische Bergluft –
- selbstbestimmte Zeiten –
- Freude an Bewegung –
- Waldidylle und totale Erholung –
- geselliges Beisammensein –

**MACH MIT UND GENIESSE DAS HÜTTENLEBEN
INMITTEN DES THÜRINGER WALDES!**

1. Treffen:
17.01.2026 /
17.30 Uhr
im
„Vier Jahreszeiten“
GOTHA-SIEBLEBEN



Turnverein Siebleben e.V. – kontakt@turnverein-siebleben.de
Sven Labitzke – 0151 / 200 11 354



ERSTE HILFE

IM MARSTALL GOTHA



Im Marstall finden regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse statt – ideal für alle, die im Notfall sicher handeln wollen. Auch für Fahrschüler geeignet! (Anerkannt für den Führerschein)

BEGINN IST JEWEILS 9:00 UHR

SONNTAG 15.03.2026

SONNTAG 12.04.2026

SONNTAG 10.05.2026

SONNTAG 14.06.2026

45 €

Wasser aus dem
Spender inklusive.
Kaffeevollautomat mit
Münzeinwurf vorhanden



Anmeldung

Step la Dance
Erste-Hilfe

Parkallee 1b · 99867 Gotha

weitere Termine unter: **www.step-la-dance.de/kurse**

Fundraising- und Fördermittel- Workshop

28. März 2026

ORT:

**Marstall Gotha
Parkallee 1b
99867 Gotha**

Kurs A:

11:00 – 12:30 Uhr

Kurs B:

13:00 – 14:30 Uhr

VERANSTALTER:

**Netzwerk e.V. und
Verband für agile Impulse e.V.**

KOSTEN:

frei für Vereine

ANMELDUNG PER

E-MAIL UNTER:

workshop@fairein.online





FASCHING in SIEBLEBEN

MIR dReHn an
dEr (JAhrES)uHe!

55. SAISON DES CA-CU-BA-GO-SI

24.1.
SA * 2026

25.1.
SO * 2026

31.1.
SA * 2026

7.2.
SA * 2026

12.2.
DO * 2026

14.2.
SA * 2026

RENTNERFASCHING

KINDERFASCHING

1. ABENDVERANSTALTUNG

2. ABENDVERANSTALTUNG

MENSCHERFASCHING

3. ABENDVERANSTALTUNG

MOTTO-KARNEVAL & NEUER DJ (ARNSTADT)
IN DEN SIEBLEBER "VIER JAHRESZEITEN"

KARTENVORVERKAUF
AB MONTAG, **05.01.2026**
IN DER **AHORN APOTHEKE**
(BERTA-SCHNEYER-STR.2, GOTHA-SIEBLEBEN)



VERANSTALTER: CARNEVALS CLUB GOTHA SIEBLEBEN E.V. * WWW.CACUBAGOSI.DE



ALLES INFOS, TICKETS UND WEITERE EVENTS UNTER: WWW.MARSTALL-GOTHA.DE

DJ STAGE

FOREVER YOUNG
die 80s & 90s Party

24.01.2026 | 20:00 Uhr

KLANGBÜHNE

the new paints
Live-Musik

27.03.2026 | 20:00 Uhr

DJ STAGE

Ü50 PARTY SCHLAGER
ROCK
OLDIES
SPU & Discjockey - 1983
René Willing

28.02.2026 | 20:00 Uhr

DJ STAGE

HOUSE BEAT GAME NIGHT

28.03.2026 | 20:00 Uhr

DJ STAGE

FRAUENTAGSPARTY
mit DJ
tuke!

07.03.2026 | 20:00 Uhr

DJ STAGE

ü40 party
JUNG - WILD - TANZBEREIT
90ER, 2000ER & CHARTHITS!
SPU & Discjockey - 1983
René Willing

25.04.2026 | 20:00 Uhr

KLANGBÜHNE

Live-Musik

THE MICADOS

21.03.2026 | 20:00 Uhr

DJ STAGE

CLUB Night
House / R&B Hip Hop
The finest in Club Music
DJ MrElectrix
Sound of Village
& DJ SPEZIAL GUEST

02.05.2026 | 20:00 Uhr





KURSPLAN

STANDORT: GOTHÄ - MARSTALL

Kindertanz

Teentanz

Paartanz

Kita und Schule

Hochzeitstanz

Privatstunden

Fitness

Yoga



Entdecke noch mehr Kurse und spannende Veranstaltungen unter

www.step-la-dance.de

ZEITEN	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG
9:00 Uhr				
10:00 Uhr	9:30 – 10:30 Uhr Basisyoga		9:30 – 10:30 Uhr Rücken yoga	
11:00 Uhr	11:00 – 12:00 Uhr Softyoga		11:00 – 12:00 Uhr Vinyasa-Flow-Yoga	
12:00 Uhr 13:00 Uhr 14:00 Uhr 15:00 Uhr				
	15:30 – 16:15 Uhr Kindertanz 3 Jahre bis Schuleintritt			15:30 – 16:15 Uhr
16:00 Uhr				2 bis 3 Jahre mit Begleitperson
	16:30 – 17:15 Uhr Kindertanz 3 Jahre bis Schuleintritt	16:30 – 17:15 Uhr Teentanz 14 bis 18 Jahre	16:30 – 17:15 Uhr Kindertanz 3. und 4. Klasse	16:30 – 17:15 Uhr Kindertanz 3 Jahre bis Schuleintritt
17:00 Uhr				
	17:30 – 18:15 Uhr Kindertanz 1. und 2. Klasse	17:30 – 19:00 Uhr Paartanz Tanzkreis	17:30 – 18:15 Uhr Kindertanz 10 bis 13 Jahre	17:30 – 18:15 Uhr Kindertanz 1. und 2. Klasse
18:00 Uhr				
	18:30 – 19:30 Uhr Fitness Zumba		18:30 – 19:30 Uhr Fitness Strong Nation	18:30 – 19:30 Uhr Basisyoga
19:00 Uhr				
		19:30 – 21:00 Uhr Paartanz Tanzkreis		
20:00 Uhr				
				20:30 – 22:00 Uhr Paartanz Tanzkreis
21:00 Uhr				

STANDORT: OHRDRUF	DIENSTAG	DONNERSTAG
	16:30 – 17:15 Uhr Kindertanz 3 Jahre bis Schuleintritt	15:30 – 16:15 Uhr Kindertanz 10 bis 13 Jahre
	17:30 – 18:15 Uhr Kindertanz Schuleintritt bis 9 Jahre	16:30 – 17:15 Uhr Teentanz 14 bis 18 Jahre

Parkallee 1b · 99867 Gotha · 0173 2335158 · www.step-la-dance.de

**WIR SIND
PARTNER VON**



HANSEFIT

Paartanz, Fitness, Yoga
und die Tanzbar sind
über Hansefit abrechenbar.



Tanzbar





WWW.MARSTALL-GOTHA.DE

**Offener Tanzabend für alle Paare,
die tanzbare Musik lieben.**

FREITAG 23. Januar 2026

FREITAG 13. Februar 2026

FREITAG 20. März 2026

FREITAG 24. April 2026

FREITAG 22. Mai 2026

FREITAG 19. Juni 2026

20:00 – 23:00 UHR

Tanzbar

**KINDER
DISCO**

MIT ANIMATION DURCH KINDERTANZLEHRER

13. FEBRUAR 2026 16:00 – 18:00 Uhr

AB GRUNDSCHULALTER



HIER FINDEST
DU **TICKETS**,
INFOS UND
WEITERE
EVENTS!

**Parkallee 1b
99867 Gotha**

*Beratung &
Terminanfragen:*
0151 200 11 354

www.marstall-gotha.de

**TEENIE
DISCO**

20. MÄRZ 2026 16:00 – 18:00 Uhr

14 - 17 JAHRE





KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN
IMMER NEUE IMPULSE

Step la Dance
Yoga

Basisyoga

montags, 9.30 – 10.30 Uhr
donnerstags, 18.30 – 19.30 Uhr

- ✓ Für Anfänger & Fortgeschrittene
- ✓ Ganzkörpertraining mit Asanas, Atem- & Achtsamkeitsübungen
- ✓ Jede Woche ein neuer Themenschwerpunkt
- ✓ Ganzheitliches Training – von der Erwärmung bis zur Tiefenentspannung
- 🧘 Yogamatte vor Ort verfügbar
- 💧 Wasser aus dem Spender inklusive

Yoga in seiner ganzen Vielfalt!

Parkallee 1b · 99867 Gotha · ☎ 0173 2335158 · www.step-la-dance.de/kurse

KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN
IMMER NEUE IMPULSE

Step la Dance
Yoga

Softyoga

für Einsteiger und Senioren

montags, 11.00 – 12.00 Uhr

- ✓ Ruhige, achtsame Yogapraxis
- ✓ Regeneration & sanfte Mobilisation
- ✓ Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen
- ✓ Keine Vorkenntnisse nötig
- 🧘 Yogamatte vor Ort verfügbar
- 💧 Wasser aus dem Spender inklusive

*-Sanft & Stark-
Yoga zum Ankommen*

Parkallee 1b · 99867 Gotha · ☎ 0173 2335158 · www.step-la-dance.de/kurse

KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN
IMMER NEUE IMPULSE

Step la Dance
Yoga

Rücken-yoga

bei Rücken-, Schulter und Nackenschmerzen

mittwochs, 9.30 – 10.30 Uhr

- ✓ Für Anfänger & Fortgeschrittene
- ✓ Kräftigung der Rückenmuskulatur
- ✓ Verbesserung von Haltung & Beweglichkeit
- ✓ Linderung von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- 🧘 Yogamatte vor Ort verfügbar
- 💧 Wasser aus dem Spender inklusive

Starker Rücken - Starkes Ich

Parkallee 1b · 99867 Gotha · ☎ 0173 2335158 · www.step-la-dance.de/kurse

KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG BRINGEN
IMMER NEUE IMPULSE

Step la Dance
Yoga

Vinyasa-Flow-Yoga

Level I: intensiv – Für Fortgeschrittene

mittwochs, 11.00 – 12.00 Uhr

- ✓ Menschen mit Yogaerfahrung
- ✓ Kraftvolle Asanas & Core-Stabilisierung
- ✓ Fließende Abläufe & tieferer Fokus auf Haltung
- ✓ Aufbaukurs für erfahrene Yogis
- 🧘 Yogamatte vor Ort verfügbar
- 💧 Wasser aus dem Spender inklusive

Dynamisches Rückentraining

Parkallee 1b · 99867 Gotha · ☎ 0173 2335158 · www.step-la-dance.de/kurse



MONATS-SPECIAL



TAUCHE NOCH TIEFER IN DIE WELT DES TANZES EIN!

Unser monatliches Tanzworkshop-Special bietet dir die perfekte Gelegenheit, neue Stile kennenzulernen, spannende Impulse zu erhalten und dein tänzerisches Repertoire zu erweitern.

Jeden Monat erwartet dich ein exklusiver Workshop mit Gastdozentin Leah Wittek – die Themen und Tanzrichtungen variieren, sodass du immer wieder frische Inspiration und neue Herausforderungen erleben kannst.

Anmeldung & Tickets



mit Trainerin
Leah Wittek

17.01.2026

HIPHOP

9.00 – 10.30 Uhr
Teens

11.00 – 12.30 Uhr
Erwachsene

14.02.2026

JAZZ

9.00 – 10.30 Uhr
Teens

11.00 – 12.30 Uhr
Erwachsene

30.05.2026

COMMERCIAL

9.00 – 10.30 Uhr
Teens

11.00 – 12.30 Uhr
Erwachsene

25.07.2026

LYRICAL JAZZ

9.00 – 10.30 Uhr
Teens

11.00 – 12.30 Uhr
Erwachsene

15.08.2026

DANCEHALL

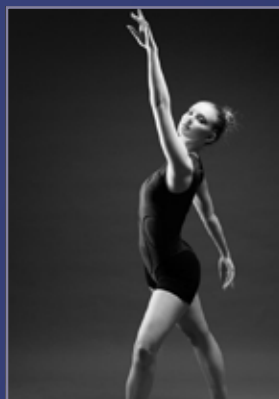
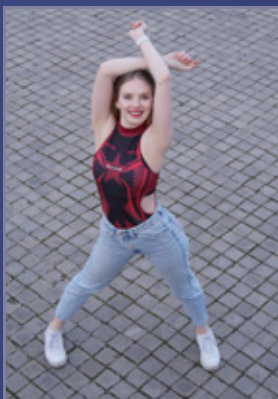
9.00 – 10.30 Uhr
Teens

11.00 – 12.30 Uhr
Erwachsene

SPECIAL

14.00 – 15.30 Uhr
Erwachsene

HEELS





Step la Dance
ADTV Tanzschule

SOMMER TANZCAMP

21.8. bis 23.8.
2026

Step la Dance
ADTV Tanzschule

Sommertanzcamp 2026

21.08. – 23.08.

Schullandheim & Freizeitcamp Heubach
Für alle Kinder ab dem Grundschulalter!

inklusive:

- 2 Übernachtungen
- Vollverpflegung
- Tanzworkshops
- Kinderdisco

189,90 €

Jetzt hier buchen:

oder über unsere Dance Community App





WWW.MARSTALL-GOTHA.DE

Sei zu Gast auf deiner eigenen Veranstaltung.



Parkallee 1b / 99867 Gotha / Beratung & Terminanfragen: 0151 200 11 354

KUNDENSTIMMEN:

Christina B.



Wir hatten eine wunderschöne Familienfeier hier. Geniale Location! Super engagiertes Team!



Judith G.



... am 6. September 2025 durften wir bei Euch unsere Hochzeit feiern. Und was sollen wir sagen? Es war ein super schöner Abend in einer großartigen Location. Wir bedanken uns für eine reibungslose Organisation, für die Flexibilität bei Sonderwünschen, für die Fröhlichkeit und den herzlichen Service des Teams.



Christiane G.



Wir waren als Gäste zum ersten Mal im Marstall und waren begeistert! Eine wirklich charmante Location in stilvollem Ambiente und bester Lage von Gotha. Das Team ist ausgesprochen freundlich, umsichtig und lässt keine Wünsche offen.

Jetzt echte Erfahrungen auf Google lesen!





BUSINESSCATERING THÜRINGEN

www.businesscatering-thueringen.de
vertrieb@schmaehling-catering.de

SORGEN SIE FÜR EIN
ERFOLGREICHES MEETING.

**15 %
Rabatt**

auf Ihre erste Bestellung.
Code: **Willkommen ***

BUSINESSCATERING FÜR THÜRINGEN.

Was gehört zu einem erfolgreichen Meeting? Auf jeden Fall darf ein leckeres Catering nicht fehlen. Hier sind wir der richtige Partner. Spezialisiert auf Business-Catering können Sie bei uns online auswählen und bestellen – ganz einfach und mit allem, was dazu gehört. Und lecker ist es natürlich auch.

•
per Klick zum Catering

– aus einer großen Auswahl online bestellen

•
individuell oder schnell

– selbst konfigurieren oder zusammengestellte Angebote wählen

•
pünktlich auf die Minute

– garantierte Lieferung zum vereinbarten Zeitpunkt und Ort

•
wie es sein soll

– frische Zutaten, leckere Variationen, professionelle Zubereitung

•
alles was dazu gehört

– Geschirr, (Steh-)Tische, Hussen... inkl. Lieferung und Abholung



SCHMAHLING
Gutes Essen aus Thüringen

SO EINFACH GEHT'S:



PLZ eingeben.
Sie erhalten
direkt die
Lieferangabe.



Empfehlungen
probieren oder
selbst das Catering
konfigurieren.



Lieferadresse und
Lieferzeit angeben.
Bestellen drücken.
Fertig.

Mehr Kraft. Mehr Kontrolle. Mehr Lebensqualität.

Professionelles Beckenboden-Training

für Frauen ab 35.

- Unsicherheit beim Lachen, Husten, Niesen?
- Rückenschmerzen oder Instabilität?
- Wenig Halt im Alltag?

Sie sind nicht allein - und Sie können etwas tun. Ich bin spezialisiert auf ganzheitliches Beckenboden-Training und biete regelmäßig Intensiv-Workshops in Gotha an.

Sie lernen sichere Aktivierung, bessere Haltung und eine starke Körpermitte - fundiert, sanft und alltagsnah.

Nächster Workshop: Januar 2026 (Termine auf meiner Webseite)

Tun Sie den ersten Schritt - Für ein neues Körpergefühl!

sarahgoschin.yoga

