



Turn- und Sportverein Jahn Freising 1861 e.V.

Übungsplan Herbst/Winter 2020/2021



Fitness & Prävention Teilnahme ohne Voranmeldung

Stand 08.10.2020

Wann	Was	Wo	Wer
Montag 17.00 - 18.00	Bodystyling Effektives Figurtraining für Bauch, Beine und Po	Jahnhalle	Hanauer Ute
18.15 - 19.15	Bewegter Rücken Rumpfstabilisierendes, effektives Bewegungstraining für einen starken Rücken	Jahnhalle	Hanauer Ute
19.15 - 20.15	Best Ager- zielgerichtet trainieren Moderates Training für mehr Ausdauer und Beweglichkeit	Jahnhalle	Ennemann M.
20.00 - 21.30	Rücken fit Training für den gesunden und schmerzfreien Rücken	Jahnhalle	Handgrödinger de Ruiz Katrin
Dienstag 11.00 - 12.15	Aktiv und fit 50+ Altersgerechtes Training zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Nordic Walking	Jahnhalle	Hanauer Ute und Wagner Agathe
17.00 - 18.00	Starke Mitte - funktionelles Ganzkörpertraining Elemente aus diversen Gymnastikrichtungen speziell für Bauch und Rücken	TH St. Lantbert	Wagner Agathe
18.15 - 19.15	Bodyfit Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Stretching	TH St. Lantbert	Manuela Ehrmeier
20.00 - 20.45	Zumba Tanzfitness Programm aus Kolumbien.	Gute Änger	Katharina Venne
20.00 - 21.00	Bodystyling Start 20.10.2020 Effektives Figurtraining für Bauch, Beine und Po	Wirtschaftsschule	Kammerloher Irene
Mittwoch 08.45 - 10.15	Good Morning Fitness Vielseitige Stunde mit Elementen aus Gymnastik, Tanz und Spielen	Jahnhalle	Soobik Elfriede
10.30 - 11.30	Yoga Hatha Yoga und progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson	Jahnhalle	Soobik Elfriede
18.15 - 19.15	Yoga Dynamischer Hartha Yoga, klassischer Ansatz, teilweise frei interpretiert und ergänzt	St. Lantbert	Nicole Ertl
18.30 - 19.45	Fatburner und Bodyformer In dieser Stunde kommen verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz	Jahnhalle	Kammerloher Irene
20.00 - 21.30	Gymnastik und Volleyball Ballspiele und fordernde Gymnastik in einer gemischten Gruppe	Jahnhalle	Beck Daniel
Donnerstag 8.30 - 10.15	Nordic-Walking-Treff am Morgen für Anfänger und Leute mit Vorkenntnissen	Treffpunkt Plantage	Gabi Erbe/Lisa Besl
17.00 - 18.30	Pilates Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist. Kräftigung des gesamten Muskeltonus	Jahnhalle	Breu Verena
18.30 - 20.00	Jumping Fitness Intensives Herz- Kreislauftraining mit Kräftigungseffekt auf dem Minitrampolin	Jahnhalle	Breu Verena
18.00 - 19.15	Body & Back Abwechslungsreiche Fitness und Rumpfstabilisierung, Beweglichkeit und Koordination	St. Lantbert	Martina Ennemann
20.00 - 21.00	Zumba Fitnessstraining aus Kolumbien. Für alle, die zu fetziger Musik gerne tanzen wollen	Wirtschaftsschule	Maria Witte
Freitag 9.00 - 10.00	Body and Back Abwechslungsreiche Fitness und Rumpfstabilisierung, Beweglichkeit und Koordination	Jahnhalle	Martina Ennemann
10.30 - 11.30	Yoga Dynamischer Hartha Yoga, klassischer Ansatz, teilweise frei interpretiert und ergänzt	Jahnhalle	Nicole Ertl
13.45 - 14.45	Bodyfit Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Stretching	Jahnhalle	Verena Breu
14.45 - 16.15	Pilates Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist, Kräftigung des gesamten Muskeltonus	Jahnhalle	Verena Breu
Alle weiteren Kurse der Abteilung Fitness & Prävention findet ihr auf unserer Homepage unter www.tsv-jahn-freising.de			
Adressen:	Jahnhalle, Fischergasse 23, 85354 Freising / Turnhalle Schule St. Lantbert, Kepserstr. 4	Wirtschaftsschule, Wippenhauser Str. 62, 85354 Freising Turnhalle Realschule II Gute Änger 34, 85356 Freising	

Kraft&Fitnessraum

Montag 9.00 - 11.00 15.00 - 21.00	Kraft & Fitness Training Kraft & Fitness Training von 15.00 Uhr bis 21.00 Uhr mit anwesendem Trainer	Kraftraum Roeder-Jakl-Weg 4 Savoyer Au	Ernst Lotz Reinhold Frauenhofer Gerald Hofstetter Martin Ehrmeier Aufsichten
Mittwoch 9.00 - 11.00 15.00 - 21.00	Kraft & Fitness Training Kraft & Fitness Training von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr mit anwesendem Trainer		
Freitag 9.00 - 11.00 15.00 - 21.00	Kraft & Fitness Training Kraft & Fitness Training von 18.00 Uhr bis 21.00 Uhr mit anwesendem Trainer		
wegen Corona - bitte vorherige Anmeldung über die Geschäftsstelle - info@tsv-jahn-freising.de oder 08161 3682			
Für eine individuelle Einweisung oder einen Trainingsplan wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Trainer vor Ort. Der Kraftraum kann nur mit gültigen Mitgliedsausweis benutzt werden!			