



# Turn- und Sportverein Jahn Freising 1861 e.V.

## Übungsplan von 22. Juni bis 24. Juli

Ab sofort mit fester Kursanmeldung

über den Übungsleiter vor Ort



Wann	Was	Wo	Wer
<b>Montag</b>			
9.00 - 10.00	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Andi Stieler
10.30 - 11.30	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Andi Stieler
17.00 - 18.00	<b>Bodystyling</b> Effektives Figurtraining für Bauch, Beine und Po	Jahnhalle groß	Ute Hanauer
17.45 - 18.45	<b>BBP</b> Kräftigung, Schwerpunkt BBP und Faszientraining	Jahnhalle klein	Manuela Ehrmeier
18.15 - 19.15	<b>Bewegter Rücken</b> Rumpfstabilisierendes, effektives Bewegungstraining für einen starken Rücken	Jahnhalle groß	Ute Hanauer
19.15 - 20.15	<b>Best Ager-zielgerichtetes trainieren</b> Moderates Training für mehr Ausdauer und Beweglichkeit	Jahnhalle klein	Martina Ennemann
19.00 - 20.00	<b>Athletiktraining -entfällt bei schlechtem Wetter</b>	Jahnwiese	Michaela Streit
20.00 - 21.00	<b>Rücken fit <b>ausgebucht!</b></b> Training für den gesunden und schmerzfreien Rücken	Jahnhalle groß	Katrin Handgrödinger
<b>Dienstag</b>			
11.00 - 12.00	<b>Aktiv und fit 50+</b> Altersgerechtes Training zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit	Jahnhalle groß	Ute Hanauer/ Agathe Wagner
16.00 - 21.30	<b>Turnen</b> Organisation über die Trainer der Abteilung	Jahnhalle groß Jahnhalle klein	Daniel Beck
17.00 - 18.00	<b>Starke Mitte</b> Treffpunkt: großes Tor vor der Savoyer Au, wird um 17 Uhr geöffnet, bitte pünktlich sein	Savoyer Au	Agathe Wagner
<b>Mittwoch</b>			
09.00 - 10.00	<b>Yoga</b> Hartha Yoga und progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen	Jahnhalle groß	Nicole Ertl
18.30 - 19.30	<b>Fatburner und Bodyformer</b> In dieser Stunde kommen verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz	Jahnhalle groß	Irene Kammerloher
19.00 - 20.00	<b>Reha-Sport-Wirbelsäulengruppe</b> nur mit ärztlicher Verordnung, Info in der Geschäftsstelle	Jahnhalle klein	Lena Schneider
19.00 - 20.00	<b>Athletiktraining -entfällt bei schlechtem Wetter</b>	Jahnwiese	Julia Coenen
20.00 - 21.00	<b>Zumba</b> Fitnessstraining aus Kolumbien. Für alle, die zu fetziger Musik gerne tanzen wollen	Jahnhalle groß	Maria Witte
20.00 - 21.00	<b>Fight for Fitness- entfällt bei schlechtem Wetter</b> Konditionsstunde mit Kampfsportelementen	Jahnwiese	Trainerteam
<b>Donnerstag</b>			
9.00 - 10.00	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Gunhild Hartinger
10.30 - 11.30	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Gunhild Hartinger
16.30 - 18.45	<b>Athletiktraining Kinder Schwimmen</b>	Jahnhalle klein	Moritz Zubek
17.00 - 18.30	<b>Pilates <b>ausgebucht!</b></b> Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist, Kräftigung des gesamten Muskeltonus	Jahnhalle/Jahnwiese	Verena Breu
18.30 - 20.00	<b>Jumping-Fitness <b>ausgebucht</b></b> Intensives Herz- Kreislauftraining mit Kräftigungseffekt auf dem Minitrampolin	Jahnhalle/Jahnwiese	Verena Breu
18.30 - 20.00	<b>Herzsport</b> nur mit ärztlicher Verordnung Info in der Geschäftsstelle	Treffp. Jahnwiese	Monika Neumayer
20.15 - 21.15	<b>Zumba</b> Fitnessstraining aus Kolumbien. Für alle, die zu fetziger Musik gerne tanzen wollen	Jahnhalle klein	Katharina Venne
20.15 - 21.15	<b>Selbstverteidigung- Anmeldung über Anita Sebestyen</b>	Jahnhalle groß	Christian Denk/Anita Sebestyen
<b>Freitag</b>			
9.00 - 10.00	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Steffi Wiesheu
10.30 - 11.30	<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Martina Ennemann
10.30 - 11.30	<b>Body and Back <b>ausgebucht!</b></b> Abwechslungsreiche Fitness und Rumpfstabilisierung, Beweglichkeit und Koordination	Jahnhalle klein	Martina Ennemann
14.00 - 15.00	<b>Bodyfit</b> Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Stretching	Jahnhalle groß	Verena Breu
15.00 - 16.30	<b>Pilates</b> Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist, Kräftigung des gesamten Muskeltonus	Jahnwiese/Jahnhalle	Verena Breu
16.00 - 21.30	<b>Turnen</b> Organisation über die Trainer der Abteilung	Jahnhalle groß Jahnhalle klein	Daniel Beck
<b>Nordic Walking</b>			
18.15 - 19.45	Dienstag Treffpunkt	Kepserstr. 4	Agathe Wagner
8.30 - 10.15	Donnerstag Treffpunkt	Plantage Parkplatz	Lisa Besl
<b>Mo./Mi./Fr.</b>			
<b>Kraftraum Savoyer Au</b>			
15.00 - 21.00	Kraftraum nur mit Voranmeldung in der Geschäftsstelle/ max. Teilnehmerzahl 12 Mitglieder Treffpunkt immer zur vollen Stunde vor Eingangstor in der Savoyer Au/Kraftraum/ Trainingszeit beschränkt auf 45 min.	Kraftraum Savoyer Au Roeder-Jakl-Weg 4	Ernst Lotz

Eingang Jahnhalle groß - über den Haupteingang Halle Fischergasse  
Eingang Jahnhalle klein - über die Jahnwiese