

Turn- und Sportverein Jahn Freising 1861 e.V.

Sommerferien 2022
01.08.2022 - 12.09.2022



| Wann | Was | Wo | Übungsleiter |
|-------------------------------------|--|---|--------------------------------|
| Montag 01.08.2022 | | | |
| 17.00 - 18.00 | BBP | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 18.00 - 19.00 | Rückenfit | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| Dienstag 02.08.2022 | | | |
| 11.00 - 12.15 | Aktiv und fit 50+ | Jahnhalle | Agathe Wagner |
| 17.00 - 18.00 | Starke Mitte (bei trockenem Wetter) | Savoyer Au | Wagner Agathe |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| 18.15 - 19.45 | Nordic walking am Abend | Treffpunkt Kepserstr. FS | Agathe Wagner |
| Mittwoch 03.08.2022 | | | |
| 18.00 - 19.00 | Athletiktraining (bei schlechtem Wetter Jahnhalle) | Jahnwiese | Farina Boosz |
| 18.00 - 19.00 | Rehasport Orthopädie | Jahnhalle | Lena Schneider |
| 19.00 - 20.00 | Strong Nation® | Jahnhalle | Lena Schneider |
| Donnerstag 04.08.2022 | | | |
| 6.30 Uhr | Early bird - Morgenlauf | Treffpunkt: Bewegungsparcours Fürstendamm | Farina Boosz |
| 9:00 - 10:00 | Eltern-Kind-Turnen | Jahnhalle | Steffi Wiesheu |
| 10:00 - 11:00 | Eltern-Kind-Turnen | Jahnhalle | Steffi Wiesheu |
| 15:30 - 17:00 | Basketball | Jahnhalle | Michi Ruis |
| 17:00 - 18:30 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| 18:30 - 20:00 | Herzsport | Jahnhalle klein | Trainerteam |
| 18:45 - 20:00 | Jumping Fitness mit Kräftigung | Jahnhalle | Verena Breu |
| Freitag 05.08.2022 | | | |
| 8.30 - 10.30 | Nordic-Walking-Treff am Morgen | Parkplatz Plantage | Irene Kammerloher |
| 13.45 - 14.45 | Step | Jahnhalle | Verena Breu |
| 14.45 - 16.00 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| Samstag 06.08.2022 | | | |
| Sonntag 07.08.2022 | | | |
| 09.30 - 10.30 | Jumping Fitness | Jahnhalle | Verena Breu |
| 10.45 - 12.15 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| Montag 08.08.2022 | | | |
| 19.00 - 20.00 | Best Ager | Jahnhalle | Ennemann Martina |
| Dienstag 09.08.2022 | | | |
| 11.00 - 12.15 | Aktiv und fit 50+ | Jahnhalle | Agathe Wagner |
| 17.00 - 18.00 | Starke Mitte (bei trockenem Wetter) | Savoyer Au | Agathe Wagner |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| 18.15 - 19.45 | Nordic walking am Abend | Treffpunkt Turnhalle Grundschule Kepserstraße | Agathe Wagner |
| Mittwoch 10.08.2022 | | | |
| 18.00 - 19.00 | Athletiktraining (bei schlechtem Wetter Jahnhalle) | Jahnwiese | Farina Boosz |
| 19.00 - 20.00 | Reha-Sport-Wirbelsäulengruppe | Jahnhalle klein | Lena Schneider |
| 20.00 - 21.00 | Strong Nation® | Jahnhalle groß | Lena Schneider |
| Donnerstag 11.08.2022 | | | |
| 6.30 Uhr | Early bird - Morgenlauf | Treffpunkt: Bewegungsparcours Fürstendamm | Farina Boosz |
| 9:00 - 10:00 | Eltern-Kind-Turnen | Jahnhalle | Steffi Wiesheu |
| 10:00 - 11:00 | Eltern-Kind-Turnen | Jahnhalle | Steffi Wiesheu |
| 17:00 - 18:30 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| 18:30 - 20:00 | Herzsport | Jahnhalle klein | Monika Neumayer |
| 18:45 - 20:00 | Jumping Fitness mit Kräftigung | Jahnhalle | Verena Breu |
| 20:00 - 22:00 | Selbstverteidigung | Jahnhalle groß | Christian Denk/Anita Sebestyen |
| Freitag 12.08.2022 | | | |
| 8.30 - 10.30 | Nordic-Walking-Treff am Morgen | Parkplatz Plantage | Irene Kammerloher |
| 09.00 - 10.00 | Body and Back | Jahnhalle | Martina Ennemann |
| 13.45 - 14.45 | Bodyfit | Jahnhalle | Verena Breu |
| 14.45 - 16.00 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| Samstag 13.08.2022 | | | |
| 9:00 - 10:00 | Drums Alive | Jahnhalle | Stingl Sandra und Christian |
| Montag 15.08.2022 -Feiertag- | | | |
| Dienstag 16.08.2022 | | | |

| | | | |
|------------------------------|---|---|--------------------------------|
| 11.00 - 12.15 | Aktiv und fit 50+ | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| Mittwoch 17.08.2022 | | | |
| 18.00 - 19.00 | Reha-Sport-Wirbelsäulengruppe | Jahnhalle | Lena Schneider |
| 18.00 - 19.00 | Athletiktraining (bei schlechtem Wetter Jahnhalle) | Jahnwiese | Farina Boosz |
| 19.00 - 20.00 | Strong Nation ® | Jahnhalle | Lena Schneider |
| Donnerstag 18.08.2022 | | | |
| 6.30 Uhr | Early bird - Morgenlauf | Treffpunkt: Bewegungsparcours Fürstendamm | Farina Boosz |
| 9.00 - 10.00 | Eltern-Kind-Turnen | Jahnhalle | Steffi Wiesheu |
| 10.00 - 11.00 | Eltern-Kind-Turnen | Jahnhalle | Steffi Wiesheu |
| 17.00 - 18.30 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| 18.30 - 20.00 | Herzsport | Jahnhalle klein | Trainerteam |
| 18.45 - 20.00 | Jumping Fitness mit Kräftigung | Jahnhalle | Verena Breu |
| Freitag 19.08.2022 | | | |
| 8.30 - 10.30 | Nordic-Walking-Treff am Morgen | Parkplatz Plantage | Irene Kammerloher |
| 09.00 - 10.00 | Body and Back | Jahnhalle | Martina Ennemann |
| 13.45 - 14.45 | Step | Jahnhalle | Verena Breu |
| 14.45 - 16.00 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| Samstag 20.08.2022 | | | |
| Sonntag 21.08.2022 | | | |
| 09.30-10.30 | Jumping Fitness | Jahnhalle | Breu Verena |
| 10.45-12.15 | Pilates | Jahnhalle | Breu Verena |
| Montag 22.08.2022 | | | |
| 17.00 - 18.00 | BBP | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 18.00 - 19.00 | Rückenfit | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 19.00 - 20.00 | Best Ager | Jahnhalle | Martina Ennemann |
| 20.00 - 21.30 | Rücken fit | Jahnhalle | Katrin Handgrödingler de Ruiz |
| Dienstag 23.08.2022 | | | |
| 11.00 - 12.15 | Aktiv und fit 50+ | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| Mittwoch 24.08.2022 | | | |
| 18.00 - 19.00 | Rehasport- Wirbelsäulengruppe | Jahnhalle | Guevara de Kemény |
| 18.00 - 19.00 | Athletiktraining (bei schlechtem Wetter Jahnhalle) | Jahnwiese | Farina Boosz |
| Donnerstag 25.08.2022 | | | |
| 6.30 Uhr | Early bird - Morgenlauf | Treffpunkt: Bewegungsparcours Fürstendamm | Farina Boosz |
| 17.00 - 18.30 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| 18.30 - 20.00 | Herzsport | Jahnhalle klein | Trainerteam |
| 18.45 - 20.00 | Jumping Fitness mit Kräftigung | Jahnhalle | Verena Breu |
| 20.00 - 22.00 | Selbstverteidigung | Jahnhalle | Christian Denk/Anita Sebestyen |
| Freitag 26.08.2022 | | | |
| 8.30 - 10.30 | Nordic-Walking-Treff am Morgen | Parkplatz Plantage | Irene Kammerloher |
| 09.00 - 10.00 | Body and Back | Jahnhalle | Martina Ennemann |
| 13.45 - 14.45 | Bodyfit | Jahnhalle groß | Breu Verena |
| 14.45 - 16.00 | Pilates | Jahnhalle groß | Breu Verena |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| Samstag 27.08.2022 | | | |
| Sonntag 28.08.2022 | | | |
| 09.30 - 10.30 | Jumping Fitness | Jahnhalle groß | Breu Verena |
| 10.45 - 12.15 | Pilates | Jahnhalle groß | Breu Verena |
| Montag 29.08.2022 | | | |
| 17.00 - 18.00 | BBP | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 18.00 - 19.00 | Rückenfit | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 19.00 - 20.00 | Best Ager | Jahnhalle | Martina Ennemann |
| 20.00 - 21.30 | Rückenfit | Jahnhalle | Katrin Handgrödingler de Ruiz |
| Dienstag 30.08.2022 | | | |
| 11.00 - 12.15 | Aktiv und Fit 50+ | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 17.00 - 18.00 | Starke Mitte (bei trockenem Wetter) | Savoyer Au | Agathe Wagner |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| 18.15 - 19.45 | Nordic Walking am Abend | Treffpunkt Turnhalle Grundschule Kepserstraße | Agathe Wagner |
| Mittwoch 31.08.2022 | | | |
| 18.00 - 19.00 | Reha-Sport-Wirbelsäulengruppe | Jahnhalle | Guevara de Kemény |
| 19.00 - 20.00 | Strong Nation ® | Jahnhalle | Lena Schneider |
| Donnerstag 01.09.2022 | | | |
| 17.00 - 18.30 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| 18.30 - 20.00 | Herzsport | Jahnhalle klein | Trainerteam |
| 18.45 - 20.00 | Jumping Fitness mit Kräftigung | Jahnhalle | Verena Breu |
| Freitag 02.09.2022 | | | |
| 8.30 - 10.30 | Nordic-Walking-Treff am Morgen | Plantage | Irene Kammerloher |

| | | | |
|------------------------------|---|---|------------------------------|
| 09.00 - 10.00 | Body and Back | Jahnhalle | Martina Ennemann |
| 13.45 - 14.45 | Step | Jahnhalle | Verena Breu |
| 14.45 - 16.00 | Rückenfit | Jahnhalle | Verena Breu |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| Samstag 03.09.2022 | | | |
| 09.00 - 10.00 | Drums Alive | Jahnhalle | Stingl Sandra und Christian |
| Sonntag 04.09.2022 | | | |
| 09.30 - 10.30 | Jumping Fitness | Jahnhalle | Verena Breu |
| 10.45 - 12.15 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| Montag 05.09.2022 | | | |
| 19.00 - 20.00 | Best Ager | Jahnhalle | Martina Ennemann |
| 20.00 - 21.30 | Rücken fit | Jahnhalle | Katrin Handgrödinger de Ruiz |
| Dienstag 06.09.2022 | | | |
| 11.15 - 12.30 | Aktiv und Fit 50 + | Jahnhalle | Agathe Wagner |
| 17.00 - 18.00 | Starke Mitte (bei trockenem Wetter) | Savoyer Au | Agathe Wagner |
| 16.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| 18.15 - 19.45 | Nordic Walking am Abend | Treffpunkt Turnhalle Grundschule Kepserstraße | Agathe Wagner |
| Mittwoch 07.09.2022 | | | |
| 18.00 - 19.00 | Athletiktraining (bei schlechtem Wetter Jahnhalle) | Jahnwiese | Farina Boosz |
| 18.00 - 19.00 | Reha-Sport-Wirbelsäulengruppe | Jahnhalle | Guevara de Kemény |
| 19.00 - 20.00 | Strong Nation ® | Jahnhalle | Lena Schneider |
| Donnerstag 08.09.2022 | | | |
| 17.00 - 18.30 | Pilates | Jahnhalle | Verena Breu |
| 18.30 - 20.00 | Herzsport | Jahnhalle klein | Trainerteam |
| 18.45 - 20.00 | Jumping Fitness mit Kräftigung | Jahnhalle | Verena Breu |
| 20.00 - 22.00 | Selbstverteidigung | Jahnhalle | Anita/Christian |
| Freitag 09.09.2022 | | | |
| 8.30 - 10.30 | Nordic-Walking-Treff am Morgen | Parkplatz Plantage | Irene Kammerloher |
| 09.00 - 10.00 | Body and Back | Jahnhalle | Martina Ennemann |
| 15.30 - 17.00 | Basketball | Jahnhalle | Michi Ruis |
| 17.00 - 21.30 | Turnen | Jahnhalle | Trainerteam |
| Montag 12.09.2022 | | | |
| 9.00 - 10.00 | Eltern-Kind-Turnen | Jahnhalle | Andy Stieler |
| 10.00 - 11.00 | Eltern-Kind-Turnen | Jahnhalle | Andy Stieler |
| 17.00 - 18.00 | Bodystyling | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 18.00 - 19.00 | Bewegter rücken | Jahnhalle | Ute Hanauer |
| 19.00 - 20.00 | Best Ager | Jahnhalle | Martina Ennemann |
| 20.00 - 21.30 | Rückenfit | Jahnhalle | Katrin Handgrödinger de Ruiz |