



Turn- und Sportverein Jahn Freising 1861 e.V.

Sommerferien 2020

27. Juli bis 7. September



Wann	Was	Wo	Wer
Montag			
10.30 - 11.30	Kinderturnen 4 - 6 Jahre mit Anmeldung in der Geschäftsstelle	Jahnhalle/Jahnwiese	Trainerteam
15.45 - 16.45	Athletiktraining Schwimmen Kinder	Jahnhalle/Jahnwiese	Moritz Zubek
17.00 - 18.00	Bodystyling Effektives Figurtraining für Bauch, Beine und Po	Jahnhalle /Jahnwiese	Ute Hanauer/Vertr. Manuela Ehrmeier
18.15 - 19.15	Bewegter Rücken Rumpfstabilisierendes, effektives Bewegungstraining für einen starken Rücken	Jahnhalle	Ute Hanauer/Vertr. Manuela Ehrmeier
20.00 - 21.00	Rücken fit Training für den gesunden und schmerzfreien Rücken	Jahnhalle	Katrin Handgröndinger/Vertr. Manuela Ehrmeier
19.00 - 20.00	Fight for Fitness Fitnessstunde mit Kampfsportelementen	Jahnwiese	Trainerteam
Dienstag			
11.00 - 12.15	Aktiv und fit 50+ bei schönen Wetter Walking bitte Stöcke mitbringen! Altersgerechtes Training zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit	Jahnhalle/Walking	Ute Hanauer/ Agathe Wagner
14.00 - 15.00	Kinderturnen 4 - 6 Jahre mit Anmeldung in der Geschäftsstelle	Janhalle/Jahnwiese	Trainerteam
16.00 - 21.30	Turnen Organisation über die Trainer der Abteilung	Jahnhalle	Daniel Beck
17.00 - 18.00	Starke Mitte Treffpunkt: großes Tor der Savoyer Au um 17 Uhr, bitte pünktlich sein	Savoyer Au	Agathe Wagner
Mittwoch			
09.00 - 10.00	Yoga Hartha Yoga und progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen	Jahnhalle	Nicole Ertl
14.00 - 15.00	Kinderturnen 6-11 Jahre mit Anmeldung in der Geschäftsstelle	Jahnhalle	Trainerteam
16.00 - 17.00	Kinderturnen 6-11 Jahre mit Anmeldung in der Geschäftsstelle	Jahnhalle	Trainerteam
18.30 - 19.30	Fatburner und Bodyformer In dieser Stunde kommen verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz	Jahnhalle	Irene Kammerloher/Vertr. Manuela Ehrmeier
19.00 - 20.00	Reha-Sport-Wirbelsäulengruppe nur mit ärztlicher Verordnung, Info in der Geschäftsstelle	Jahnhalle klein	Lena Schneider
19.00 - 20.00	Athletiktraining -entfällt bei schlechtem Wetter	Jahnwiese	Julia Coenen/Micha Streit
20.00 - 21.30	Gymnastik und Volleyball	Jahnhalle	Daniel Beck
Donnerstag			
9.00 - 10.00	Eltern-Kind-Turnen Anmeldung über die Geschäftsstelle	Jahnhalle/Jahnwiese	Andy Stieler
10.30 - 11.30	Eltern-Kind-Turnen Anmeldung über die Geschäftsstelle	Jahnhalle/Jahnwiese	Andy Stieler
15.45 - 16.45	Athletiktraining Kinder Schwimmen	Jahnhalle	Moritz Zubek
17.00 - 18.30	Pilates Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist,	Jahnhalle/Jahnwiese	Verena Breu
18.30 - 20.00	Jumping-Fitness Intensives Herz- Kreislauftraining mit Kräftigungseffekt auf dem Minitrampolin	Jahnhalle/Jahnwiese	Verena Breu
18.30 - 20.00	Herzsport nur mit ärztlicher Verordnung Info in der Geschäftsstelle	Jahnhalle klein/walken	Monika Neumayer
20.15 - 21.15	Zumba Fitnessstraining aus Kolumbien. Für alle, die zu fetziger Musik gerne tanzen wollen	Jahnhalle klein	Katharina Venne/Maria Witte
20.15 - 22.00	Selbstverteidigung Anmeldung über Anita Sebestyen	Jahnhalle	Christian Denk/Anita Sebestyen
Freitag			
10.30 - 11.30	Body and Back Abwechslungsreiche Fitness und Rumpfstabilisierung,	Jahnhalle	Martina Ennemann/Vertr. Manuela Ehrmeier
14.00 - 15.00	Bodyfit Herz-Kreislauf-Training, Kräftigung und Stretching	Jahnhalle	Verena Breu
15.00 - 16.30	Pilates Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist,	Jahnwiese/Jahnhalle	Verena Breu
16.00 - 21.30	Turnen Organisation über die Trainer der Abteilung	Jahnhalle	Daniel Beck
Nordic Walking			
18.15 - 19.45	Dienstag	Kepserstr. 4 Plantage Parkplatz	Agathe Wagner
8.30 - 10.15	Donnerstag		Lisa Besl
Mo./Mi./Fr.			
9.00 - 11.00	Kraftraum Savoyer Au Kraftraum nur mit Voranmeldung in der Geschäftsstelle	Kraftraum Savoyer Au Roider-Jakl-Weg 4	Ernst Lotz
15.00 - 21.00	Treffpunkt immer zur vollen Stunde vor Eingangstor in der Savoyer Au/Kraftraum/ Trainingszeit beschränkt auf 45 min.		
Samstag			
1.8 und 22.8	Selbstverteidigung- feste Stunde für Kids Anmeldung über Anita Sebestyen	Jahnhalle	Anita Sebestyen
14.00 - 15.00	Voraussetzung: vorherige Teilnahme an einem Selbstbehauptungskurs für Kids		