



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

## Übungsplan ab 8. September 2020



Wann	Was	Wo	Wer
<b>Montag</b>			
9.00 - 10.00	<b>Eltern-Kind-Turnen -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Andi Stieler
10.15 - 11.15	<b>Eltern-Kind-Turnen -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Andi Stieler
14.30 - 16.00	<b>Bewegungslandschaften 4-6 Jahre -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle groß	
16.00 - 17.30	<b>Grundlageturnen 3-6 Jahre -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle klein	
17.00 - 18.00	<b>Bodystyling</b> Effektives Figurtraining für Bauch, Beine und Po	Jahnhalle groß	Ute Hanauer
17.45 - 19.00	<b>Turnen Jugend Breitensport</b>	Jahnhalle klein	Martina Ennemann
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 - zielgerichtet 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 - 21.30	<b>Rücken fit</b> Training für den gesunden und schmerzfreien Rücken	Jahnhalle groß	Katrin Handgrödingner de Ruiz
<b>Dienstag</b>			
9.00 - 9.45	<b>Eltern-Kind-Turnen -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Gunhild Hartinger
10.00 - 10.45	<b>Eltern-Kind-Turnen -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Gunhild Hartinger
11.00 - 12.15	<b>Aktiv und Fit 50 plus</b> Altersgerechtes Training zur Stärkung der körperlichen Leistungsfähigkeit	Jahnhalle	Agathe Wagner/Ute Hanauer
16.00 - 21.30	<b>Turnen</b> Organisation über die Trainer der Abteilung	Jahnhalle groß Jahnhalle klein Savoyer Au	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		Agathe Wagner
<b>Mittwoch</b>			
08.45 - 10.15	<b>Good Morning Fitness</b> Vielseitige Stunde mit Elementen aus Gymnastik, Tanz und Spielen	Jahnhalle groß	Elfriede Soobik
10.30 - 11.30	<b>Yoga</b> Hartha Yoga und progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsen	Jahnhalle groß	Elfriede Soobik
16.45 - 18.15	<b>Grundlageturnen 6 - 9 Jahre -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle groß	Edith Sittenauer
16.45 - 18.15	<b>Grundlageturnen 9 -11 Jahre -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle klein	Fred Still
18.30 - 19.45	<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 - 21.30	<b>Gymnastik und Volleyball</b>	Jahnhalle groß	Daniel Beck
20.15 - 21.45	<b>Selbstverteidigungskurs für Frauen</b> Kursstart 16.9.2020	Jahnhalle klein	Christian Denk/Anita Sebestyen
<b>Donnerstag</b>			
9.00 - 10.00	<b>Eltern-Kind-Turnen -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Steffi Wiesheu
10.15 - 11.15	<b>Eltern-Kind-Turnen -Teilnahme in festen Gruppen</b>	Jahnhalle/Jahnwiese	Steffi Wiesheu
15.45 - 16.45	<b>Athletiktraining Kinder Schwimmen</b>	Jahnhalle klein	Moritz Zubek
17.00 - 18.30	<b>Pilates</b> Verbesserung der Balance zwischen Körper und Geist, Kräftigung des gesamten Muskeltonus	Jahnhalle/Jahnwiese	Verena Breu
18.30 - 20.00	<b>Jumping-Fitness</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	Jahnhalle klein	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/Maria Witte
20.15 - 21.45	<b>Selbstverteidigung- Anmeldung über Anita Sebestyen</b>	Jahnhalle groß	Christian Denk/Anita Sebestyen
<b>Freitag</b>			
9.00 - 10.00	<b>Body and Back</b> Abwechslungsreiche Fitness und Rumpfstabilisierung, Beweglichkeit und Koordination	Jahnhalle groß	Manuela Ehrmeier
9.00 - 10.00	<b>Reha-Sport-Wirbelsäulengruppe</b> nur mit ärztlicher Verordnung, Info in der Geschäftsstelle	Jahnhalle klein	Ute Hanauer
10.30 - 11.30	<b>Yoga</b> Dynamischer Hartha Yoga, klassischer Ansatz, teilweise frei interpretiert und ergänzt	Jahnhalle groß	Nicole Ertl
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	Kepserstr. 4	Agathe Wagner
8.30 - 10.15	Donnerstag	Plantage Parkplatz	Lisa Besl/Gabi Erbe
<b>Mo./Mi./Fr.</b>			
<b>Kraftraum Savoyer Au</b>			
9.00 - 11.00	Kraftraum nur mit Voranmeldung in der Geschäftsstelle/ max. Teilnehmerzahl 12 Mitglieder	Kraftraum	Ernst Lotz
15.00 - 21.00	Treffpunkt immer zur vollen Stunde vor Eingangstor in der Savoyer Au/Kraftraum/ Trainingszeit beschränkt auf 45 min.	Savoyer Au Roeder-Jakl-Weg 4	

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