

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



## Sommerferien 2024

27.07.2024 - 08.09.2024

### Fitness & Prävention



An Feiertagen findet kein Training statt

Stand: 09.07.2024

Wann	Was	Wo	Übungsleiter
<b>Samstag 27.07.2024</b>			
<b>Sonntag 28.07.2024</b>			
09.30 - 10.30	Jumping Fitness	Jahnhalle	Verena Breu
10.45 - 12.15	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
<b>Montag 29.07.2024</b>			
17.00 - 18.00	Best Ager	Jahnstüberl	Martina Ennemann
17.00 - 18.00	BBP	Jahnhalle	Ute Hanauer
18.00 - 19.00	Bewegter Rücken	Jahnhalle	Ute Hanauer
<b>Dienstag 30.07.2024</b>			
11.00 - 12.15	Aktiv und fit 50 +	Jahnhalle	Ute Hanauer
<b>Mittwoch 31.07.2024</b>			
08.45 - 10.30	Good Morning Fitness	Jahnhalle	Elfriede Soobik
10.30 - 11:30	Yoga	Jahnhalle	Elfriede Soobik
<b>Donnerstag 01.08.2024</b>			
17.00 - 18.30	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
<b>Freitag 02.08.2024</b>			
08.30 - 10.30	Nordic-Walking-Treff am Morgen	Parkplatz Plantage	Irene Kammerloher
10.30 - 11.45	Body and Back	Jahnhalle	Martina Ennemann
13.45 - 14.45	Step	Jahnhalle	Verena Breu
14.45 - 16.00	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
<b>Samstag 03.08.2024</b>			
<b>Sonntag 04.08.2024</b>			
09.30 - 10.30	Jumping Fitness	Jahnhalle	Verena Breu
10.45 - 12.15	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
16.30 - 18.00	Sundayworkout	Jahnhalle	Rosalie Lösch
<b>Montag 05.08.2024</b>			
17.00 - 18.00	Best Ager	Jahnstüberl	Martina Ennemann
17.00 - 18.00	BBP	Jahnhalle	Ute Hanauer
18.00 - 19.00	Bewegter Rücken	Jahnhalle	Ute Hanauer
<b>Dienstag 06.08.2024</b>			
11.00 - 12.15	Aktiv und fit 50 +	Jahnhalle	Ute Hanauer
<b>Mittwoch 07.08.2024</b>			
<b>Donnerstag 08.08.2024</b>			
17.00 - 18.30	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
18.45 - 20.00	Jumping Fitness mit Kräftigung	Jahnhalle	Verena Breu
<b>Freitag 09.08.2024</b>			
08.30 - 10.30	Nordic-Walking-Treff am Morgen	Parkplatz Plantage	Irene Kammerloher
10.30 - 11.45	Body and Back	Jahnhalle	Martina Ennemann
13.45 - 14.45	Bodyfit	Jahnhalle	Verena Breu
14.45 - 16.00	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
<b>Samstag 10.08.2024</b>			
<b>Sonntag 11.08.2024</b>			
09.30 - 10.30	Jumping Fitness	Jahnhalle	Verena Breu
10.45 - 12.15	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
16.30 - 18.00	Sundayworkout	Jahnhalle	Rosalie Lösch
<b>Jahn-Gelände geschlossen 12.08. - 25.08.2024</b>			
<b>Donnerstag 22.08.2024</b>			
17.00 - 18.30	Pilates Outdoor	Emil-Erlenmeyer-Forum-5(an der Vöttingerstr., Wiese), Geräteverleih, Info: verena.breu-fitness@web.de	Verena Breu
<b>Freitag 23.08.2024</b>			
08.30 - 10.30	Nordic-Walking-Treff am Morgen	Parkplatz Plantage	Irene Kammerloher
<b>Montag 26.08.2024</b>			
17.00 - 18.00	Best Ager	Jahnstüberl	Martina Ennemann
17.00 - 18.00	BBP	Jahnhalle	Ute Hanauer
18.00 - 19.00	Bewegter Rücken	Jahnhalle	Ute Hanauer
19.00 - 20.15	Intervall Training	Jahnhalle	Carmen Ederer
<b>Dienstag 27.08.2024</b>			
11.00 - 12.15	Aktiv und fit 50 +	Jahnhalle	Agathe Wager
<b>Mittwoch 28.08.2024</b>			
<b>Donnerstag 29.08.2024</b>			
17.00 - 18.30	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
18.45 - 20.00	Jumping Fitness mit Kräftigung	Jahnhalle	Verena Breu
<b>Freitag 30.08.2024</b>			

<b>08.30 - 10.30</b>	Nordic-Walking-Treff am Morgen	Parkplatz Plantage	Irene Kammerloher
<b>13.45 - 14.45</b>	Bodyfit	Jahnhalle	Verena Breu
<b>14.45 - 16.00</b>	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
<b>Samstag 31.08.2024</b>			
<b>Sonntag 01.09.2024</b>			
<b>09.30 - 10.30</b>	Jumping Fitness	Jahnhalle	Verena Breu
<b>10.45 - 12.15</b>	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
<b>16.30 - 18.00</b>	Sundayworkout	Jahnhalle	Rosalie Lösch
<b>Montag 02.09.2024</b>			
<b>17.00 - 18.00</b>	Best Ager	Jahnstüberl	Martina Ennemann
<b>19.00 - 20.15</b>	Intervall Training	Jahnhalle	Carmen Ederer
<b>Dienstag 03.09.2024</b>			
<b>11.00 - 12.15</b>	Aktiv und fit 50 +	Jahnhalle	Agathe Wagner
<b>Mittwoch 04.09.2024</b>			
<b>Donnerstag 05.09.2024</b>			
<b>17.00 - 18.30</b>	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
<b>18.45 - 20.00</b>	Jumping Fitness mit Kräftigung	Jahnhalle	Verena Breu
<b>Freitag 06.09.2024</b>			
<b>08.30 - 10.30</b>	Nordic-Walking-Treff am Morgen	Parkplatz Plantage	Irene Kammerloher
<b>10.30 - 11.45</b>	Body and Back	Jahnhalle	Martina Ennemann
<b>13.45 - 14.45</b>	Bodyfit	Jahnhalle	Verena Breu
<b>14.45 - 16.00</b>	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu
<b>Sonntag 08.09.2024</b>			
<b>09.30 - 10.30</b>	Jumping Fitness	Jahnhalle	Verena Breu
<b>10.45 - 12.15</b>	Pilates	Jahnhalle	Verena Breu