

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

## Sommerferien 2025

01.08.2025 - 15.09.2025



| Wann                                     | Was                            | Wo                                                                  | Übungsleiter      |
|------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b><u>Freitag 01.08.2025</u></b>         |                                |                                                                     |                   |
| 08.30 - 10.30                            | Nordic-Walking-Treff am Morgen | Parkplatz Plantage                                                  | Irene Kammerloher |
| 13.45 - 14.45                            | Bodyfit                        | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| 14.45 - 16.00                            | Pilates                        | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| 17.00 - 19.00                            | Turnen Jugend                  | Jahnhalle                                                           | Trainerteam       |
| 19.00 - 21.30                            | Turnen Erwachsene              | Jahnhalle                                                           | Trainerteam       |
| <b><u>Sonntag 03.08.2025</u></b>         |                                |                                                                     |                   |
| 09.30 - 10.30                            | Jumping Fitness                | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| 10.45 - 12.15                            | Pilates                        | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| <b><u>Montag 04.08.2025</u></b>          |                                |                                                                     |                   |
| 17.00 - 18.00                            | Bodyfit                        | Jahnhalle                                                           | Ute Hanauer       |
| 18.00 - 19.00                            | Bewegter Rücken                | Jahnhalle                                                           | Ute Hanauer       |
| 19.00 - 20.00                            | Athletiktraining               | Jahnhalle                                                           | Micha             |
| <b><u>Dienstag 05.08.2025</u></b>        |                                |                                                                     |                   |
| 17.00 - 19.00                            | Turnen Jugend                  | Jahnhalle                                                           | Trainerteam       |
| 19.00 - 21.30                            | Turnen Erwachsene              | Jahnhalle                                                           | Trainerteam       |
| <b><u>Mittwoch 06.08.2025</u></b>        |                                |                                                                     |                   |
| 08.30 - 10.00                            | Rehasport Orthopädie Walking   | Jahnwiese                                                           | Agathe Wagner     |
| 18.00 - 19.00                            | Athletiktraining               | Jahnhalle                                                           | Farina            |
| 18.00 - 19.00                            | Rehasport Orthopädie           | Jahnhalle klein / Jahnwiese                                         | Lena Schneider    |
| 19.00 - 20.00                            | Strong Nation ®                | Jahnhalle                                                           | Lena Schneider    |
| 20.00 - 21.30                            | Selbstverteidigung             | Jahnhalle                                                           | Basti             |
| <b><u>Donnerstag 07.08.2025</u></b>      |                                |                                                                     |                   |
| 10.00 - 11.00                            | Eltern-Kind-Turnen             | Jahnhalle                                                           | Steffi            |
| 14.45 - 15.45                            | Eltern-Kind-Turnen             | Jahnhalle                                                           | Lea               |
| 15.45 - 16.45                            | Eltern-Kind-Turnen             | Jahnhalle                                                           | Farina            |
| 17.00 - 18.30                            | Pilates                        | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| 18.30 - 20.00                            | Herzsport Walking Walking      | Jahnwiese                                                           | Trainerteam       |
| 18.45 - 20.00                            | Jumping Fitness mit Kräftigung | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| <b><u>Freitag 08.08.2025</u></b>         |                                |                                                                     |                   |
| 8.30 - 10.30                             | Nordic-Walking-Treff am Morgen | Parkplatz Plantage                                                  | Irene Kammerloher |
| 13.45 - 14.45                            | Bodyfit                        | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| 14.45 - 16.00                            | Pilates                        | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| 17.00 - 19.00                            | Turnen Jugend                  | Jahnhalle                                                           | Trainerteam       |
| 19.00 - 21.30                            | Turnen Erwachsene              | Jahnhalle                                                           | Trainerteam       |
| <b><u>Sonntag 10.08.2025</u></b>         |                                |                                                                     |                   |
| 09.30 - 10.30                            | Jumping Fitness                | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| 10.45 - 12.15                            | Pilates                        | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| <b><u>Montag 11.08.2025</u></b>          |                                |                                                                     |                   |
| 17.00 - 18.00                            | Bodyfit                        | Jahnhalle                                                           | Ute Hanauer       |
| 18.00 - 19.00                            | Bewegter Rücken                | Jahnhalle                                                           | Ute Hanauer       |
| <b><u>Dienstag 12.08.2025</u></b>        |                                |                                                                     |                   |
| 17.00 - 19.00                            | Turnen Jugend                  | Jahnhalle                                                           | Trainerteam       |
| 19.00 - 21.30                            | Turnen Erwachsene              | Jahnhalle                                                           | Trainerteam       |
| <b><u>Mittwoch 13.08.2025</u></b>        |                                |                                                                     |                   |
| 08.30 - 10.00                            | Rehasport Orthopädie Walking   | Jahnwiese                                                           | Agathe Wagner     |
| 18.30 - 20.00                            | Ganzkörpertraining + HIT       | Jahnhalle                                                           | Carmen Ederer     |
| <b><u>Donnerstag 14.08.2025</u></b>      |                                |                                                                     |                   |
| 9.00 - 10.00                             | Eltern-Kind-Turnen             | Jahnhalle                                                           | Steffi            |
| 10.00 - 11.00                            | Eltern-Kind-Turnen             | Jahnhalle                                                           | Steffi            |
| 17.00 - 18.30                            | Pilates                        | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| 18.30 - 20.00                            | Herzsport Walking              | Jahnwiese                                                           | Trainerteam       |
| 18.45 - 20.00                            | Jumping Fitness mit Kräftigung | Jahnhalle                                                           | Verena Breu       |
| <b><u>Freitag 15.8.2024 Feiertag</u></b> |                                |                                                                     |                   |
| <b><u>Mittwoch 20.08.2025</u></b>        |                                |                                                                     |                   |
| 08.30 - 10.00                            | Rehasport Orthopädie Walking   | Bei der Jahnhalle                                                   | Agathe Wagner     |
| 18.00 - 19.00                            | Rehasport Orthopädie           | Treffen: Ob. Hauptstr. 2<br>Rehasport am Fitnesspark<br>Fürstendamm | Liane Emmersberg  |
| <b><u>Donnerstag 21.08.2025</u></b>      |                                |                                                                     |                   |
| 18.30 - 20.00                            | Herzsport Walking              | Bei der Jahnhalle                                                   | Trainerteam       |

| Wann                                | Was                                   | Wo                          | Übungsleiter      |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-------------------|
| <b><u>Freitag 22.08.2025</u></b>    |                                       |                             |                   |
|                                     | <b>Nordic-Walking-Treff am Morgen</b> | Treffpunkt Plantage         | Irene Kammerloher |
| <b><u>Montag 25.08.2025</u></b>     |                                       |                             |                   |
| 17.00 - 18.00                       | Bodyfit                               | Jahnhalle                   | Ute Hanauer       |
| 18.00 - 19.00                       | Bewegter Rücken                       | Jahnhalle                   | Ute Hanauer       |
| 19.00 - 20.00                       | Ganzkörpertraining + HIT              | Jahnhalle                   | Marina Weiß       |
| <b><u>Dienstag 26.08.2025</u></b>   |                                       |                             |                   |
| 11.00 - 12.15                       | Aktiv und fit 50+                     | Jahnhalle                   | Agathe Wagner     |
| 17.00 - 19.00                       | Turnen Jugend                         | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| 19.00 - 21.30                       | Turnen Erwachsene                     | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| <b><u>Mittwoch 27.08.2025</u></b>   |                                       |                             |                   |
| 08.30 - 10.00                       | Rehasport Orthopädie                  | Jahnwiese                   | Agathe Wagner     |
| 18.00 - 19.00                       | Athletiktraining                      | Jahnhalle                   | Farina            |
| 18.00 - 19.00                       | Rehasport Orthopädie                  | Jahnhalle klein / Jahnwiese | Lena Schneider    |
| 19.00 - 20.00                       | Strong Nation ®                       | Jahnhalle                   | Lena Schneider    |
| 20.00 - 21.30                       | Selbstverteidigung                    | Jahnhalle                   | Basti             |
| <b><u>Donnerstag 28.08.2025</u></b> |                                       |                             |                   |
| 17.00 - 18.30                       | Pilates                               | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| 18.30 - 20.00                       | Herzsport Walking                     | Jahnwiese                   | Trainerteam       |
| 18.45 - 20.00                       | Jumping Fitness mit Kräftigung        | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| <b><u>Freitag 29.08.2025</u></b>    |                                       |                             |                   |
| 08.30 - 10.30                       | Nordic-Walking-Treff am Morgen        | Parkplatz Plantage          | Irene Kammerloher |
| 13.45 - 14.45                       | Bodyfit                               | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| 14.45 - 16.00                       | Pilates                               | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| 17.00 - 19.00                       | Turnen Jugend                         | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| 19.00 - 21.30                       | Turnen Erwachsene                     | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| <b><u>Sonntag 31.08.2025</u></b>    |                                       |                             |                   |
| 09.30 - 10.30                       | Jumping Fitness                       | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| 10.45 - 12.15                       | Pilates                               | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| <b><u>Montag 01.09.2025</u></b>     |                                       |                             |                   |
| 17.00 - 18.00                       | Body Fit                              | Jahnhalle                   | Martina Ennemann  |
| 18.00 - 19.00                       | Bewegter Rücken                       | Jahnhalle                   | Martina Ennemann  |
| 19.00 - 20.00                       | Ganzkörpertraining + HIT              | Jahnhalle                   | Marina Weiß       |
| <b><u>Dienstag 02.09.2025</u></b>   |                                       |                             |                   |
| 11.00 - 12.15                       | Aktiv und fit 50 +                    | Jahnhalle                   | Agathe Wager      |
| 17.00 - 19.00                       | Turnen Jugend                         | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| 19.00 - 21.30                       | Turnen Erwachsene                     | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| <b><u>Mittwoch 03.09.2025</u></b>   |                                       |                             |                   |
| 08.30 - 10.00                       | Rehasport Orthopädie Walking          | Jahnwiese                   | Agathe Wagner     |
| 18.00 - 19.00                       | Athletiktraining                      | Jahnhalle                   | Farina            |
| 19.00 - 20.00                       | Rehasport Orthopädie                  | Jahnhalle                   | Liane Emmersberg  |
| 20.00 - 21.30                       | Selbstverteidigung                    | Jahnhalle                   | Basti             |
| <b><u>Donnerstag 04.09.2025</u></b> |                                       |                             |                   |
| 14.45 - 15.45                       | Eltern-Kind-Turnen                    | Jahnhalle                   | Lea               |
| 15.45 - 16.45                       | Eltern-Kind-Turnen                    | Jahnhalle                   | Farina            |
| 17.00 - 18.30                       | Pilates                               | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| 18.30 - 20.00                       | Herzsport Walking                     | Jahnwiese                   | Trainerteam       |
| 18.45 - 20.00                       | Jumping Fitness mit Kräftigung        | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| <b><u>Freitag 05.09.2025</u></b>    |                                       |                             |                   |
| 8.30 - 10.30                        | Nordic-Walking-Treff am Morgen        | Parkplatz Plantage          | Irene Kammerloher |
| 13.45 - 14.45                       | Bodyfit                               | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| 14.45 - 16.00                       | Pilates                               | Jahnhalle                   | Verena Breu       |
| 17.00 - 19.00                       | Turnen Jugend                         | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| 19.00 - 21.30                       | Turnen Erwachsene                     | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| <b><u>Montag 08.09.2025</u></b>     |                                       |                             |                   |
| 17.00 - 18.00                       | Bodyfit                               | Jahnhalle                   | Martina Ennemann  |
| 18.00 - 19.00                       | Bewegter Rücken                       | Jahnhalle                   | Martina Ennemann  |
| 19.00 - 20.00                       | Athletiktraining                      | Jahnhalle                   | Farina            |
| <b><u>Dienstag 09.09.2025</u></b>   |                                       |                             |                   |
| 09.00 - 10.00                       | Eltern-Kind-Turnen                    | Jahnhalle                   | Gunhild           |
| 10.00 - 11.00                       | Eltern-Kind-Turnen                    | Jahnhalle                   | Gunhild           |
| 11.00 - 12.15                       | Aktiv und fit 50 +                    | Jahnhalle                   | Agathe Wagner     |
| 17.00 - 19.00                       | Turnen Jugend                         | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| 19.00 - 21.30                       | Turnen Erwachsene                     | Jahnhalle                   | Trainerteam       |
| <b><u>Mittwoch 10.09.2025</u></b>   |                                       |                             |                   |
| 08.30 - 10.00                       | Rehasport Orthopädie Walking          | Jahnwiese                   | Agathe Wagner     |
| 18.00 - 19.00                       | Ganzkörpertraining + HIT              | Jahnhalle                   | Carmen Ederer     |
| 18.00 - 19.00                       | Rehasport Orthopädie                  | Jahnhalle klein / Jahnwiese | Lena Schneider    |
| 19.00 - 20.00                       | Strong Nation ®                       | Jahnhalle                   | Lena Schneider    |
| 20.00 - 21.30                       | Selbstverteidigung                    | Jahnhalle                   | Basti             |

| Wann | Was | Wo | Übungsleiter |
|------|-----|----|--------------|
|------|-----|----|--------------|

|                                     |                                       |                    |                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|-------------------|
| <b><u>Donnerstag 11.09.2025</u></b> |                                       |                    |                   |
| <b>14.45 - 15.45</b>                | <b>Eltern-Kind-Turnen</b>             | Jahnhalle          | Lea               |
| <b>15.45 - 16.45</b>                | <b>Eltern-Kind-Turnen</b>             | Jahnhalle          | Farina            |
| <b>17.00 - 18.30</b>                | <b>Pilates</b>                        | Jahnhalle          | Verena Breu       |
| <b>18.30 - 20.00</b>                | <b>Herzsport Walking</b>              | Jahnwiese          | Trainerteam       |
| <b>18.45 - 20.00</b>                | <b>Jumping Fitness mit Kräftigung</b> | Jahnhalle          | Verena Breu       |
| <b><u>Freitag 12.09.2025</u></b>    |                                       |                    |                   |
| <b>08.30 - 10.30</b>                | <b>Nordic-Walking-Treff am Morgen</b> | Parkplatz Plantage | Irene Kammerloher |
| <b>13.45 - 14.45</b>                | <b>Step</b>                           | Jahnhalle          | Verena Breu       |
| <b>14.45 - 16.00</b>                | <b>Pilates</b>                        | Jahnhalle          | Verena Breu       |
| <b>17.00 - 19.00</b>                | <b>Turnen Jugend</b>                  | Jahnhalle          | Trainerteam       |
| <b>19.00 - 21.30</b>                | <b>Turnen Erwachsene</b>              | Jahnhalle          | Trainerteam       |

**Zusätzlich zu unserem Ferienprogramm sind wir auch beim Sport im Park vertreten, siehe Flyer im Schaukasten!**  
**Das Vereinsgelände + Halle ist vom 18.08. - 22.08.2025 wegen Reinigungsarbeiten gesperrt!**