

TS JAHN GYMNASTIK-PLAN



Bitte beachten Sie die neuen Hallenbezeichnungen und neuen Hallen.
Aktuelle Informationen immer auf www.tsjahn.de

Plan gültig ab 08.04.2024

Ansprechpartner: **Kristin Eichler** mitgliederbetreuung@tsjahn.de

Montag			Donnerstag		
09:30 – 10:25	GH	Power-Kreislauftraining	09:45 – 10:40	GYM	Wirbelsäule
10:00 – 11:30	PA	Nordic Walking	10:45 – 11:45	GYM	Cardio-Fitness
10:30 – 11:30	GH	Ausgleichsgymnastik	11:50 – 12:50	GYM	Fit & Mobil
10:30 – 11:30	GYM	Pilates	17:00 – 17:55	GYM	Total-Body-Workout
10:30 - 12:00	DFH-3	Fußball-Tennis 50+	18:00 – 19:00	PA	Laufftreff (Treff Mauerkircher Str.)
11:45 – 12:45	MZH	ZUMBA® GOLD	18:00 – 18:55	GYM	Power-Cardio
17:00 – 17:55	GYM	Fitnessgymnastik	18:00 – 18:45	KURS 1	Mobility, Stretch & Relax
17:00 – 17:55	MZH	Pilates	19:00 – 20:00	KURS 1	PUMP IT 2 (Zuzahlungskurs)
18:00 – 18:45	MZH	Dynamische Wirbelsäule	19:00 – 20:00	MZH	Dynamische Wirbelsäule
18:00 – 18:55	GYM	Bodystyling	Freitag		
19:00 – 19:30	GYM	POWER BAUCH	09:30 – 10:15	GYM	Wirbelsäule
19:00 – 20:00	MZH	Stepp-Aerobic (Level 1-2)	10:20 – 11:20	GH	Power-Ausgleichsgymnastik
19:30 - 20:45	GYM	Modern Dance	10:20 – 11:20	GYM	Mobilitätstraining 60+mit Hocker
Dienstag			11:30 – 12:30	GYM	Sanfte Gymnastik für Frauen
09:45 – 10:40	GH	Ausgleichsgymnastik	12:00 - 13:30	DFH-1	Fußball-Tennis 50+
10:45 – 11:40	GYM	Bodystyling	17:00 - 17:55	MZH	Total-Body-Workout
10:45 – 11:45	MZH	ZUMBA®	18:00 - 19:00	MZH	Fatburner
11:45 – 12:45	GYM	Sanfte Gymnastik für Frauen	19:15 - 20:15	MZH	DANCE GLAM
18:00 – 19:00	PA	Laufftreff (Treff TS Jahn)	Samstag		
17:00 - 17:45	GYM	Fitnessgymnastik	09:50 – 10:45	GYM	Bodystyling
17:45 - 18:30	GYM	Bodystyling	10:50 – 11:50	GYM	Pilates
17:50 - 18:35	Kurs 2	Stretching	12:00 – 13:00	GYM	ZUMBA®
18:35 - 19:20	Kurs 1	Bauch-Beine-Po	Sonntag		
18:45 – 19:30	MZH	Dynamische Wirbelsäule	08:30 – 09:30	PA	Laufftreff (Treff TS Jahn)
19:30 – 20:15	MZH	JAHN Boot Camp (bis Nov)	10:00 – 11:15	MZH	Step & Style
19:30 – 20:45	KURS 1	PUMP IT (Zuzahlungskurs)	11:20 – 12:20	GYM	Pilates
Mittwoch			Raumlegende:		
09:45 - 10:45	GH	Sanfte Wirbelsäule	GH	Große Halle	
10:00 – 10:55	GYM	Bodystyling	GYM	Gymnastikhalle (neue Halle im Neubau)	
10:00 – 11:30	PA	Nordic Walking	MZH	Mehrzweckhalle (Spiegelhalle im Altbau)	
11:00 - 12:00	GYM	Pilates	KURS 1	Kursraum 1 (Altbau, 1. Stock)	
17:10 – 17:55	GYM	Fit ab 50+	KURS 2	Kursraum 2 (Altbau, 1. Stock)	
18:00 – 18:45	Kurs 2	Intensiv-Workout mit div. Geräten	PA	Parkanlagen	
18:00 – 18:55	GYM	ZUMBA® GOLD	GOS	Grundschule Oberföhringer Str. 224	
18:00 – 18:55	MZH	Bauch-Beine-Po	DFH-1	Dreifachhalle Spielfeld 1 (im Neubau)	
19:00 – 20:00	GYM	ZUMBA®	DFH-3	Dreifachhalle Spielfeld 3 (im Neubau)	
19:00 – 20:00	MZH	Powergymnastik+Stretching			
20:30 – 22:00	GOS	Gerätturnen für Erwachsene			

Deine TS JAHN Gymnastik-Ampel:

	für alle, die moderat beginnen wollen		für alle, die Tanzen & Choreographie mögen
	für alle Fitnesslevel passend		für alle, die intensive Power-Fitness wollen