



NEUES GYMNASTIKPROGRAMM

Programm gültig ab Dienstag 22.11.2022

Bitte beachten Sie die neuen Hallenbezeichnungen und neuen Hallen.
 Aktuelle Informationen immer auf www.tsjahn.de
 Ansprechpartner: Kristin Eichler (Mail an mitgliederbetreuung@tsjahn.de)

Montag (neu erst ab 28.11.2022!)			Donnerstag, 24.11.2022		
09:30 – 10:25	GYM	Power-Kreislauftraining	09:45 – 10:40	GYM	Wirbelsäule
10:00 – 11:30	FG	Nordic Walking	10:45 – 11:45	GYM	Cardio-Fitness
10:30 – 11:30	KH	Ausgleichsgymnastik	11:50 – 12:35	GYM	Rehasport (mit Verordnung)
10:30 – 11:30	GYM	Pilates	12:45 – 13:30	GYM	Rehasport (mit Verordnung)
11:45 – 12:45	MZH	ZUMBA® GOLD	17:00 – 18:00	FG	Laufftreff (Treff Mauerkircher Str.)
17:00 – 17:55	GYM	neue Uhrzeit Fitnessgymnastik	17:00 – 17:55	GYM	Total-Body-Workout
17:00 – 17:55	MZH	Pilates	18:00 – 19:00	GYM	Pilates
18:00 – 18:45	MZH	neue Uhrzeit Wirbelsäule dynam.	19:15 – 20:00	GYM	Neue Uhrzeit Wirbelsäule dyn.
18:00 – 18:55	GYM	Bodystyling	Freitag, 25.11.2022		
19:00 – 20:00	MZH	Stepp-Aerobic (Level 1-2)	09:30 – 10:15	GYM	Wirbelsäule
19:30 – 20:45	GYM	Modern Dance	10:20 – 11:20	GYM	Power-Ausgleichsgymn.
Dienstag ab 22.11.2022			10:20 – 11:20	KH	Mobilitätstraining 60+ mit Hocker
09:45 – 10:40	GYM	Ausgleichsgymnastik	11:30 – 12:30	GYM	Sanfte Gymnastik für Frauen
10:45 – 11:40	GYM	Bodystyling	12:30 – 14:00	KH	Fußball-Tennis 50+
10:45 – 11:45	MZH	ZUMBA®	17:00 – 17:55	GYM	Total-Body-Workout
11:45 – 12:45	GYM	Sanfte Gymnastik für Frauen	18:00 – 19:00	GYM	Fatburner
18:00 – 19:00	FG	Laufftreff (Treff TS Jahn)	19:15 – 20:15	GYM	DANCE GLAM (nur am 16.12.)
18:00 – 18:45	GYM	Bodystyling	Samstag, 26.11.2022		
18:50 – 19:35	MZH	Stretching	09:50 – 10:45	GYM	Bodystyling
18:45 – 19:30	GYM	Wirbelsäule (dynamisch)	10:50 – 11:50	GYM	Pilates
19:30 – 20:15	GYM	Skigymnastik	12:00 – 13:00	GYM	ZUMBA®
19:40 – 20:40	MZH	PUMP IT (Zuzahlungskurs)	Sonntag, 27.11.2022		
Mittwoch, 23.11.2022			08:30 – 09:30	FG	Laufftreff (Treff TS Jahn)
09:45 – 10:45	GYM	sanfte Wirbelsäule	10:00 – 10:55	MZH	Step & Style
10:00 – 10:55	MZH	Bodystyling	11:00 – 12:00	MZH	Pilates
10:00 – 11:30	FG	Nordic Walking	14:00 – 14:55	GYM	NEU: Intensiv Workout
11:00 – 12:00	MZH	Pilates	15:00 – 16:00	GYM	NEU: HIIT- High Intensity Interv.
17:10 – 17:55	GYM	Koord./Kondit./Kraft	Raumlegende:		
18:00 – 18:45	KURS 1	Intensiv-Workout mit div. Geräten	KH	Kleine Halle	
18:00 – 18:55	GYM	ZUMBA® GOLD	GYM	Gymnastikhalle (neue Halle)	
18:00 – 18:55	MZH	neue Uhrzeit Bauch-Beine-Po	MZH	Mehrzweckhalle	
19:00 – 20:00	GYM	ZUMBA®	KURS 1	Kursraum 1 (altes Fitnessstudio, 1. Stock)	
19:00 – 20:00	MZH	neu Zeit Powergymnastik+Str.	KURS 2	Kursraum 2 (alter Cardio-Raum, 1. Stock)	
20:30 – 22:00	KH	Gerätturnen für Erwachsene	FG	Freigelände	

Wir behalten uns vor, Stunden mit weniger als 8 Teilnehmern kurzfristig aus dem Gymnastikplan zu entfernen.