



# Turnerschaft Jahn München e.V.

Weltenburger Straße 53

81677 München

Tel.: 089 – 91 52 94 / Fax: 089 - 91 01 876

E-Mail: [mitgliederbetreuung@tsjahn.de](mailto:mitgliederbetreuung@tsjahn.de)

Internet: [www.tsjahn.de](http://www.tsjahn.de)

## UNSER GYMNASTIKPROGRAMM

### Probestunden

sind ausschließlich nur zu unseren  
Geschäftsstellenöffnungszeiten möglich  
5€ - max. 2x möglich.  
Erwerb des Probetickets in der  
Geschäftsstelle:

<b>MONTAG</b>	10.00 – 12.00 Uhr 15.00 – 19.30 Uhr
<b>DIENSTAG</b>	10.00 – 12.00 Uhr 15.00 – 19.30 Uhr
<b>MITTWOCH</b>	10.00 – 12.00 Uhr 15.00 – 19.30 Uhr
<b>DONNERSTAG</b>	10.00 – 12.00 Uhr
<b>FREITAG</b>	10.00 – 12.00 Uhr

### Allgemeine Informationen

- Bringen Sie bitte zu jeder Stunde eine Gymnastikmatte, sowie saubere Hallenturnschuhe mit.
- An den gesetzlichen Feiertagen finden keine Gymnastikstunden statt.
- In den Schulferien finden Sie einen gesonderten Ferienplan. Diese finden Sie als Aushang im Foyer oder auf unserer Homepage unter „Downloads“.
- Sonderkurse wie Yoga, Entspannung & Schlingentraining finden Sie auf Extra-Flyern oder auf der Homepage



Tag	Sportangebot	Zeit	Ort	
<b>Gymnastik</b>				
	Cardio-Fitness		Weltenburger Straße	
Montag	Power-Kreislauftraining	09:30-10:25	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Nordic Walking	10:00-11:30	Weltenburger Straße	Freigelände
	Pilates	10:30-11:30	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Ausgleichsgymnastik	10:30-11:30	Weltenburger Straße	Kleine Halle
	ZUMBA® Gold	11:45-12:45	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Fitnessgymnastik	17:00-17:55	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Pilates	17:00-17:55	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Wirbelsäule Dynamisch	18:00-18:45	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Bodystyling	18:00-18:55	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Step Aerobic Level I - II	19:00-20:00	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Modern Dance	19:30-20:45	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
Dienstag	Ausgleichsgymnastik	09:45-10:40	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Bodystyling	10:45-11:40	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	ZUMBA®	10:45-11:45	Weltenburger Straße	Große Halle
	Sanfte Gymn. für Frauen	11:45-12:45	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Bodystyling	18:00-18:45	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Lauftreff	18:00-19:00	Weltenburger Straße	Freigelände
	Wirbelsäule Dynamisch	18:45-19:30	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Stretching	18:50-19:35	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Skigymnastik	19:30-20:15	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Pump It! (Kurs mit Zuzahlung)	19:40-20:55	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
Mittwoch	sanfte Wirbelsäule	09:45-10:45	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Bodystyling	10:00-10:55	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Nordic Walking	10:00-11:30	Weltenburger Straße	Freigelände
	Pilates mit Kleingeräten	11:00-12:00	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Fitnessgymnastik 50+	17:10-17:55	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Intensiv-Workout	18:00-18:45	Weltenburger Straße	Kurs-Raum 1
	Bauch-Beine-Po	18:00-18:55	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	ZUMBA® Gold	18:00-18:55	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Powergymnastik & Stretch	19:00-20:00	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	ZUMBA®	19:00-20:00	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Geräteturnen für Erwachsene	20:30-22:00	Weltenburger Straße	Kleine Halle
Donnerstag	Wirbelsäule	09:45-10:40	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Cardio-Fitness	10:45-11:45	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Rehasport (mit Verordnung)	11:50-12:35	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Rehasport (mit Verordnung)	12:45-13:30	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Total Body Workout	17:00-17:55	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Cardio-Fitness	18:00-18:55	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Lauftreff	18:00-19:00	Treffpunkt Mauerkircherstr. 174	
	Pilates-Power für Fortgeschr.	18:00-19:00	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Pump It! (Kurs mit Zuzahlung)	19:00-20:00	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Wirbelsäule Dynamisch	19:15-20:00	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
Freitag	Wirbelsäule	09:30-10:15	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Mobilität 60+ mit Hocker	10:20-11:20	Weltenburger Straße	Kleine Halle
	Power-Ausgleichsgymnastik	10:20-11:20	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Sanfte Gymn. für Frauen	11:30-12:30	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Fußball-Tennis 50+	12:30-14:00	Weltenburger Straße	Kleine Halle
	Total Body Workout	17:00-17:55	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Fatburner	18:00-19:00	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Dance-GLAM	19:15-20:15	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
Samstag	Bodystyling	09:50-10:45	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	Pilates	10:50-11:50	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
	ZUMBA®	12:00-13:00	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)
Sonntag	Lauftreff	08:30-09:30	Weltenburger Straße	Freigelände
	Step & Style	10:00-11:15	Weltenburger Straße	Mehrzweckhalle
	Pilates	11:20-12:20	Weltenburger Straße	GYM-Saal (Neubau)

# Informationen zu den Kursinhalten

## **Ausgleichsgymnastik:**

Ein leichtes Herz – Kreislauftraining verbunden mit einem moderaten Kraft und Flexibilitätstraining.

## **Aerobic / Step – Aerobic:**

Ein Herz – Kreislauftraining verbunden mit Schrittkombinationen bei dem vor allem die Ausdauer und die Konzentration gefördert werden. Bei Step – Aerobic werden diese Schrittkombinationen mit dem Auf- und Absteigen auf einem Step – Brett verbunden.

## **Ballsport 50+:**

Erleben Sie einen bunten Mix aus Volleyball, Tischtennis, Fußball, Handball, Tennis, Boule, etc. Gespielt wird was die Gruppe will. Für Männer und Frauen ab 50+.

## **Bodystyling / Bauch – Po – Training / Step & Style / Functional Workout:**

Ein leichtes Herz – Kreislauftraining im Aufwärmteil, danach Muskel kräftigende Übungen für Bauch, Beine, Po und Arme in Verbindung mit Hilfsgeräten wie Hanteln, Bänder, Tubes, Steps, etc.

## **Fatburner:**

60 Minuten reines Kraft-Ausdauertraining mit einfachen Schritten und evtl. mit Hilfsmitteln wie Flexi – Bar®, Hanteln, Gewichtsstangen, XCO® und Bändern. Der Fettstoffwechsel wird hier „turbomäßig“ angekurbelt!

## **Fit ab 50+:**

Eine Stunde, in der Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert werden. Es wird gewalkt und gelaufen in kurzen Intervallen. Dazwischen kurze Gleichgewichts-, Kraftübungen. Viel Gymnastik für einen gesunden Rücken schließt sich an. Ein Stretching beendet die Stunde.

## **Fitnessgymnastik:**

Bei einem dynamischen Ausdauertraining (ca. 20 Minuten) werden intervallartig Kraft und Ausdauer trainiert. Danach Übungen für Bauch, Beine und Po sowie ein kurzes Stretching zum Schluss.

## **Gerätturnen für Erwachsene:**

Ein angeleitetes Aufwärm- sowie Turntraining für Erwachsene (m/w) mit und ohne Turnerfahrung.

## **JBC=Jahn Boot Camp:**

Funktionales Training ergänzt durch mehrdimensionale Beanspruchung von Agilität, Reaktion, Balance und Ausdauer. Im Programm von April bis Oktober. Bei gutem Wetter auch outdoor.

## **Jazz-Dance:**

Typische Elemente des Jazz Dance sind Isolationsbewegungen und schnelle Bein- und Fußbewegungen. Beim lebhaften und energiegeladenen Jazz Dance wird häufig zu Pop-Musik, aktuellen Hits, Funk oder Hip-Hop getanzt. Viel Choreographie!

## **Kickbox-Aerobic:**

Ein Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird.

## **Lauftreff:**

Ein lockerer Zusammenschluss von Freizeidläufern, die zum körperlichen und geistigen Ausgleich laufen.

## **Nordic Walking:**

Beim Nordic Walking wird nicht nur die Ausdauer an der frischen Luft trainiert, sondern auch der gesamte Oberkörper in das Training mit einbezogen. Ein sanftes, effektives Ganzkörpertraining.

## **Physio Flow:**

Das funktionelle Training wird von einer Physiotherapeutin angeleitet. Schwerpunkte sind Haltungsschulung und Rumpfstabilisation. Begleitet von rhythmischer Musik entwickeln sich isolierte Bewegungen fließend zu harmonischen Ganzkörperbewegungen. Stabilität, Koordination und Gleichgewicht verbessern sich und daraus entwickelt sich eine aufrechtere Haltung. Das hilft bei Rückenbeschwerden und beugt ihnen wirkungsvoll vor.

## **Pilates / Pilates – Faszien / Pilates-Power**

Gymnastik nach Pilates ist ein körperlich – mentales Training. Ausgehend von dem „Powerhouse“, der Körpermitte, werden alle Übungen, die immer Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen zugleich sind, ausgeführt. Im Pilates- Training werden vor allem die tief liegenden gelenknahen Muskeln trainiert. Beim Faszien-Pilates handelt es sich nicht um eine neue Trainingsmethode, sondern darum, dass der Fokus noch mehr auf das Bindegewebe gelegt wird. Faszien-Pilates verhindert Verspannungen und Verletzungen, es sorgt für mehr Geschmeidigkeit, ein festes Bindegewebe und eine knackige Silhouette.

## **Skigymnastik:**

Die Skigymnastik hat sich inzwischen zum modernen Workout gemauert, das die stabilisierende Tiefenmuskulatur anspricht. Und deswegen ist sie ein perfektes Krafttraining für alle, die fit über den Winter kommen wollen, egal, ob auf Skiern oder einfach so. Im Programm von November bis März.

## **Stretching:**

Hier wird durch Dehnübungen der Körper flexibel und elastisch gehalten. Muskeln, Sehnen, Bänder werden in ihren Möglichkeiten gedehnt.

## **Wirbelsäulengymnastik / Rückenfit:**

Mobilisierende, stabilisierende Übungen verbunden mit effektiven Flexibilitätsübungen sollen nicht nur die Rückenmuskulatur kräftigen, sondern eine Balance der gesamten Muskulatur wieder herstellen verbunden mit einer Verbesserung der Körperhaltung.

## **ZUMBA / ZUMBA-Gold**

Ist ein Herz- Kreislauftraining zu mitreißenden Latino – Rhythmen! Ein Tanz-Fitness-Programm für jedes Alter, das einfach nur Spaß und gute Laune macht: „Join the Party!“ Sei dabei! ZUMBA-Gold ist speziell für Einsteiger geeignet.