



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
Internet: www.tsjahn.de

UNSER GYMNASTIKPROGRAMM

Probestunden

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

MONTAG	10.00 – 12.00 Uhr 15.00 – 19.30 Uhr
DIENSTAG	10.00 – 12.00 Uhr 15.00 – 19.30 Uhr
MITTWOCH	10.00 – 12.00 Uhr 15.00 – 19.30 Uhr
DONNERSTAG	10.00 – 12.00 Uhr
FREITAG	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	
Gymnastik				
Montag	Fitness 50+	10:00-11:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Nordic Walking	10:00-11:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Freigelände	
	Pilates	10:30-11:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Kleine Halle	
	Ausgleichsgymnastik	11:00-12:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Zumba Gold	11:45-12:45	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Fitnessgymnastik	17:00-17:45	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Rückenfit	17:00-18:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Wirbelsäule Dynamisch	17:45-18:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Bodystyling	18:00-18:45	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Rückenfit	18:15-19:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Reheraum	
	Zumba	18:45-19:45	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Modern Dance	19:45-21:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Dienstag	Ausgleichsgymnastik	09:50-10:50	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle
		Zumba	10:50-11:50	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle
Bodystyling		10:50-11:50	Sportstätte Weltenburger Straße, Kleine Halle	
Sanfte Gymn. für Frauen		11:50-12:50	Sportstätte Weltenburger Straße, Kleine Halle	
Bodystyling		18:00-18:45	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
Lauftreff		18:00-19:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Freigelände	
Stretch & Relax		18:45-19:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
Wirbelsäule Dynamisch		18:45-19:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
Skigymnastik		19:30-20:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
Dance-Aerobic		19:30-20:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
Step-Aerobic		20:15-21:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
Mittwoch		Zumba	09:00-10:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle
		Functional Workout	10:00-11:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle
		Wirbelsäule sanft	10:00-11:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle
	Nordic Walking	10:00-11:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Freigelände	
	Rehasport	11:00-12:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Reheraum	
	Pilates Faszien	11:00-12:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Ausgleichsgymnastik	16:30-17:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Fitnessgymnastik	17:15-18:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Zumba Gold	17:15-18:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Zumba	18:15-19:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Bauch-Beine-Po	18:15-19:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Wirbelsäule sanft	18:45-19:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Kleine Halle	
	Powergymnastik & Stretch	19:15-20:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Pilates	19:30-20:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Kleine Halle	
Donnerstag	Wirbelsäule	09:45-10:45	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Fatburner	10:45-11:45	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Bauch-Po	17:30-18:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Lauftreff	18:00-19:00	Treffpunkt Mauerkircherstr. 174	
	Fitnessgymnastik	18:15-19:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Wirbelsäule Dynamisch	19:00-19:45	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Kickbox-Aerobic	19:45-21:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
Freitag	Wirbelsäule	09:30-10:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Power-Ausgleichsgymnastik	10:15-11:15	Sportstätte Weltenburger Straße, Große Halle	
	Osteo.-/Rehasport	10:30-11:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Reheraum	
	Osteo.-/Rehasport	11:30-12:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Reheraum	
	Sanfte Gymn. für Frauen	11:30-12:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Kleine Halle	
	Ballsport 50+	12:30-14:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Kleine Halle	
	Pilates-Power für Fortgeschr.	17:00-18:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Fatburner	18:00-19:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Danc It!	19:00-20:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Zumba	20:00-21:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Samstag	Bodystyling	09:50-10:50	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle
Pilates		10:50-11:50	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
Zumba		12:00-13:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
Sonntag	Lauftreff	08:30-09:30	Sportstätte Weltenburger Straße, Freigelände	
	Step & Style	10:00-11:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	
	Pilates	11:00-12:00	Sportstätte Weltenburger Straße, Mehrzweckhalle	

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.

Geräturnen 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.

Jazz-Dance:

Typische Elemente des Jazz Dance sind Isolationsbewegungen und schnelle Bein- und Fußbewegungen. Beim lebhaften und energischen Jazz Dance wird häufig zu Pop-Musik, aktuellen Hits, Funk oder Hip-Hop getanz. 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 Freizeitläufern, 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.

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 gemausert, 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.

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, dass einfach nur Spaß und gute Laune macht: „Join the Party!“ Sei dabei! ZUMBA-Gold ist speziell für Einsteiger geeignet.