



# UNSER GYMNASTIKPROGRAMM

**Programm gültig März 2018**

Aktuelle Informationen immer auf [www.tsjahn.de](http://www.tsjahn.de)

Ansprechpartner: Kristin Eichler (Mail an [mitgliederbetreuung@tsjahn.de](mailto:mitgliederbetreuung@tsjahn.de))

Montag			Donnerstag		
10:00 – 11:00	GH	Fitness für 50+	09:45 – 10:45	GH	Wirbelsäule
10:00 – 11:30	FG	Nordic Walking	10:45 – 11:45	GH	Fatburner
10:30 – 11:30	KH	Pilates	17:30 – 18:15	MZH	Bauch-Po
11:00 – 12:00	GH	Ausgleichsgymn. & Stretch	18:00 – 19:00	FG	Laufftreff (Treff Mauerkircher Str.)
11:45 – 12:45	MZH	ZUMBA®	18:15 – 19:00	MZH	Fitnessgymnastik
17:00 – 17:45	GH	Fitnessgymnastik	19:00 – 19:45	MZH	Wirbelsäule (dynamisch)
17:00 – 18:00	MZH	Rückenfit	19:45 – 21:00	MZH	Kickbox-Aerobic
17:45 – 18:30	GH	Wirbelsäule (dynamisch)	<b>Freitag</b>		
18:00 – 18:45	MZH	Bodystyling	09:30 – 10:15	GH	Wirbelsäule
18:15 – 19:15	RR	Rückenfit (Rehasport)	10:15 – 11:15	GH	Power-Ausgleichsgymn.
18:45 – 19:45	MZH	ZUMBA®	10:30 – 11:30	RR	Osteo.-/Rehasport (Anmeldung!)
19:45 – 21:00	MZH	Modern Dance	11:30 – 12:30	RR	Osteo.-/Rehasport*
<b>Dienstag</b>			11:30 – 12:30	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen
09:45 – 10:45	GH	Ausgleichsgymnastik	12:30 – 14:00	KH	Ballsport für 50+
10:45 – 11:45	KH	Bodystyling	17:00 – 18:00	MZH	Pilates (für Fortgeschrittenene)
10:45 – 11:45	GH	ZUMBA®	18:00 – 19:00	MZH	Fatburner
11:45 – 12:45	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen	19:05 – 20:05	MZH	ZUMBA®
18:00 – 18:45	MZH	Bodystyling	20:05 – 21:05	MZH	<b>DANC IT® --- NEU AB 02.02.18</b>
18:00 – 19:00	FG	Laufftreff (Treff Jahn-Parkplatz)	<b>Samstag</b>		
18:45 – 19:30	GH	Wirbelsäule (dynamisch)	09:50 - 10:50	MZH	Bodystyling
18:45 – 19:30	MZH	Stretching	10:50 – 11:50	MZH	Pilates
19:30 – 20:15	GH	<b>Boot Camp (ab 06.03.2018)</b>	12:00 – 13:00	MZH	ZUMBA®
19:30 – 20:15	MZH	Dance-Aerobic	<b>Sonntag</b>		
20:15 – 21:00	MZH	Step-Aerobic	08:30 - 09:30	FG	Laufftreff (Treff Jahn-Parkplatz)
<b>Mittwoch</b>			10:00 – 11:00	MZH	Step & Style
09:00 – 10:00	MZH	ZUMBA®	11:00 – 12:00	MZH	Pilates
10:00 - 11:00	GH	Wirbelsäule (sanft)	<b>Probestunden:</b>		
10:00 – 11:30	FG	Nordic Walking	Alle Gymnastikstunden sind für Vereinsmitglieder inklusive. Probestunden für Gäste sind jederzeit möglich. Kaufen Sie sich vor Stundenbeginn eine Probekarte in d. Geschäftsstelle (5€ pro Std., max. 2 Probekarten mögl.!).		
10:00 – 11:00	MZH	Functional Workout	<b>Raumlegende:</b>		
11:00 – 12:00	RR	Rehasport	GH	Große Halle	
11:00 – 12:00	MZH	Pilates - Faszien	KH	Kleine Halle	
16:30 – 17:15	MZH	Ausgleichsgymnastik	MZH	Mehrzweckhalle	
17:15 – 18:15	GH	Fitnessgymnastik	RR	Reharaum	
17:30 – 18:30	MZH	ZUMBA®	FG	Freigelände	
18:15 – 19:15	GH	Bauch-Beine-Po			
18:30 – 19:30	MZH	ZUMBA®			
18:45 – 19:30	KH	Wirbelsäule (sanft)			
19:15 – 20:15	GH	Powergymn.+Stretch&Relax			
19:30 – 20:30	KH	Pilates			
20:30 – 22:00	KH	Gerätturnen für Erwachsene			

Sonderkurse wie Yoga, Schlingentraining, Entspannungstraining, etc. finden Sie auf extra Flyern oder auf unserer Homepage [www.tsjahn.de/Kurse](http://www.tsjahn.de/Kurse)

Beschreibungen der Kursinhalte finden Sie auf der Rückseite!

## Information 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.

### **DANC IT® (Neu ab Februar 2018)**

Tanzend abnehmen und fit werden, mit dancit® kein Problem, denn es kombiniert einen Tanzkurs mit einem knackigen Workout. Bei zu wenigen Teilnehmern behalten wir uns vor die Stunde wieder aus dem Programm zu nehmen.

### **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.

### **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 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 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**

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 gelenksnahen 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.

### **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®:**

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!