



FERIEN-GYMNASTIKPLAN

Reduziertes Programm vom 30.07. - 19.08.2018

Aktuelle Informationen immer auf www.tsjahn.de

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

Montag 30.07. / 06.08. / 13.08.			Donnerstag, 02.08. / 09.08. / 16.08.		
10:00 – 11:00	GH	Pilates	09:45 – 10:45	GH	Wirbelsäule
10:00 – 11:30	FG	Nordic Walking	10:45 – 11:45	GH	Fatburner
11:00 – 12:00	GH	Ausgleichsgymn. & Stretch	17:30 – 18:15	MZH	Bauch-Po
17:00 – 17:45	GH	Fitnessgymnastik	18:00 – 19:00	FG	Laufftreff (Treff Mauerkircher Str.)
17:00 – 18:00	MZH	Rückenfit	18:15 – 19:00	MZH	Fitnessgymnastik
17:45 – 18:30	GH	Wirbelsäule (dynamisch)	19:00 – 19:45	MZH	Wirbelsäule (dynamisch)
18:00 – 18:45	MZH	Bodystyling	Freitag, 03.08. / 10.08. / 17.08.		
18:15 – 19:15	RR	Rückenfit (Rehasport)	09:30 – 10:15	GH	Wirbelsäule
18:45 – 19:45	MZH	ZUMBA®	10:15 – 11:15	GH	Power-Ausgleichsgymn.
19:30 - 20:30	RR	Yoga Basic für alle Mitglieder	10:30 – 11:30	MZH	Osteo./Rehasport (Anmeldung!)
19:45 – 21:00	MZH	Modern Dance	11:30 – 12:30	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen
20:30 - 21:50	RR	Yoga Medium für alle Mitgl.	17:00 – 18:00	MZH	Pilates (für Fortgeschrittenene)
Dienstag 31.07. / 07.08. / 14.08.			18:00 – 19:00	MZH	Fatburner
09:50 – 10:50	GH	Ausgleichsgymnastik	19:05 – 20:05	MZH	DANC IT®
10:50 – 11:50	KH	Bodystyling	Samstag, 04.08. / 11.08. / 18.08.		
11:50 – 12:50	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen	Keine Gymnastikstunden!!! Fitnessstudio 08 - 20 Uhr & Sauna 11 - 20 Uhr		
18:00 – 18:45	MZH	Bodystyling	Sonntag, 05.08. / 12.08. / 19.08.		
18:00 – 19:00	FG	Laufftreff (Treff Jahn-Parkplatz)	Keine Gymnastikstunden!!! Fitnessstudio 08 - 20 Uhr & Sauna 11 - 20 Uhr		
18:30 – 19:15	GH	Wirbelsäule (andere Uhrzeit!)	Probestunden:		
18:30 – 19:50	FG/RR	Yoga für alle Mitglieder	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.!).		
18:45 – 19:30	MZH	Stretching	Raumlegende:		
19:15 – 20:15	GH	Boot Camp (je nach Wetter draußen)	GH	Große Halle	
Mittwoch 01.08. / 08.08. / 15.08.=Feiertag!!!			KH	Kleine Halle	
09:00 – 10:00	MZH	ZUMBA®	MZH	Mehrzweckhalle	
10:00 - 11:00	GH	Wirbelsäule (sanft)	RR	Reharaum	
10:00 – 11:30	FG	Nordic Walking	FG	Freigelände	
10:00 – 11:00	MZH	Functional Workout			
11:00 – 12:00	RR	Rehasport			
11:00 – 12:00	MZH	Pilates - Faszien			
17:15 – 18:15	GH	Fitnessgymnastik			
18:15 – 19:15	GH	Bauch-Beine-Po			
18:15 – 19:15	MZH	ZUMBA® (neue Uhrzeit!)			
19:30 – 20:30	KH	Pilates			
20:30 – 22:00	KH	Gerätturnen für Erwachsene			

Sonderkurse wie Schlinge, Entspannung, etc. finden in den Sommerferien nicht statt.

Die ausgeschriebenen EXTRA-YOGA-KURSE sind nur im August für TS Jahn Mitglieder kostenlos!!!

Die Geschäftsstelle ist vom 06.08. - 26.08.2018 geschlossen! In der Woche vom 30.07. - 03.08. hat die

Geschäftsstelle geänderte Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.00-12.00 Uhr und Mi 15.00-19.30 Uhr

Betreuungszeiten Fitness:

Mo, 30.07. - Fr, 10.08. Trainerbetreuung wie immer (siehe Homepage)

Mo, 13.08. - Fr, 17.08. keine Trainerbetreuung



FERIEN-GYMNASTIKPLAN

Reduziertes Programm 20.08. - 09.09.2018

Aktuelle Informationen immer auf www.tsjahn.de

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

Montag 20.08. / 27.08. / 03.09.			Donnerstag, 23.08. / 30.08. / 06.09.		
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	Lauftreff (Treff Mauerkircher Str.)
17:00 – 17:45	GH	Fitnessgymnastik	18:15 – 19:00	MZH	Fitnessgymnastik
17:45 – 18:30	GH	Wirbelsäule (dynamisch)	19:00 – 19:45	MZH	Wirbelsäule (dynamisch)
18:00 – 18:45	MZH	Bodystyling	Freitag, 24.08. / 31.08. / 07.09.		
18:45 – 19:45	MZH	ZUMBA®	09:30 – 10:15	GH	Wirbelsäule
19:30 - 20:30	RR	Yoga Basic (nur im August)	10:15 – 11:15	GH	Power-Ausgleichsgymn.
20:30 - 21:50	RR	Yoga Medium (nur im August)	10:30 – 11:30	RR	Osteo./Rehasport (Anmeldung!)
Dienstag 21.08. / 28.08. / 04.09.			11:30 – 12:30	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen
09:50 – 10:50	GH	Ausgleichsgymnastik	11:30 – 12:30	RR	Osteo./Rehasport (Anmeldung!)
10:50 – 11:50	KH	Bodystyling	12:30 – 14:00	KH	Ballsport für 50+
10:50 – 11:50	MZH	ZUMBA®	17:00 – 18:00	MZH	Pilates (für Fortgeschrittenene)
11:50 – 12:50	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen	18:00 – 19:00	MZH	Fatburner
18:00 – 18:45	MZH	Bodystyling	19:05 – 20:05	MZH	DANC IT®
18:00 – 19:00	FG	Lauftreff (Treff Jahn-Parkplatz)	Samstag, 25.08. / 01.09. / 08.09.		
18:30 – 19:15	GH	Wirbelsäule (andere Uhrzeit!)	09:50 - 10:50	MZH	Bodystyling
18:30 – 19:50	FG/RR	Yoga für alle (nur im August)	10:50 – 11:50	MZH	Pilates
18:45 – 19:30	MZH	Stretching	12:00 – 13:00	MZH	ZUMBA®
19:15 – 20:15	GH	Boot Camp (je nach Wetter draußen)	Sonntag, 26.08. / 02.09. / 09.09.		
Mittwoch 22.08. / 29.08. / 05.09.			08:30 - 09:30	FG	Lauftreff (Treff Jahn-Parkplatz)
09:00 – 10:00	MZH	DANC IT® (am 05.09. ZUMBA®)	10:00 – 11:00	MZH	Step & Style
10:00 - 11:00	GH	Wirbelsäule (sanft)	11:00 – 12:00	MZH	Pilates
10:00 – 11:30	FG	Nordic Walking	Probestunden:		
10:00 – 11:00	MZH	Functional Workout	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.!).		
11:00 – 12:00	RR	Rehasport	Raumlegende:		
11:00 – 12:00	MZH	Pilates - Faszien	GH	Große Halle	
16:30 – 17:15	MZH	Ausgleichsgymnastik	KH	Kleine Halle	
17:15 – 18:15	GH	Fitnessgymnastik	MZH	Mehrzweckhalle	
17:15 – 18:15	MZH	ZUMBA® Gold (neuer Kurs!)	RR	Reharaum	
18:15 – 19:15	GH	Bauch-Beine-Po	FG	Freigelände	
18:15 – 19:15	MZH	ZUMBA® (neue Uhrzeit!)			
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 Schlinge, Entspannung, etc. finden in den Sommerferien nicht statt.
 Die ausgeschriebenen EXTRA-YOGA-KURSE sind **nur im August** für TS Jahn Mitglieder kostenlos!!!
Die Geschäftsstelle ist vom 06.08. - 26.08.2018 geschlossen! In der Woche vom 27.08. - 09.09. hat die
 Geschäftsstelle **geänderte Öffnungszeiten:** Mo-Fr 10.00-12.00 Uhr und Mi 15.00-19.30 Uhr

Betreuungszeiten Fitness:
 Mi, 22.08., 29.08. und 05.09. 18:00 - 20:00 Uhr + Do, 06.09. + Fr, 07.09. 17:00 - 20:00 Uhr