



UNSER GYMNASTIKPROGRAMM

Programm gültig ab 02.01. - 06.01.2019

Aktuelle Informationen immer auf www.tsjahn.de

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

<p>Montag, 31.12.2018</p> <p>Verein vom 24.12. - 01.01.2019 komplett geschlossen</p>	<p>Donnerstag, 03.01.2019</p> <table border="1"> <tr><td>09:45 – 10:45</td><td>GH</td><td>Wirbelsäule</td></tr> <tr><td>10:45 – 11:45</td><td>GH</td><td>Fatburner</td></tr> <tr><td>17:30 – 18:15</td><td>MZH</td><td>Bauch-Po</td></tr> <tr><td>18:00 – 19:00</td><td>FG</td><td>Lauftreff (Treff Mauerkircher Str.)</td></tr> <tr><td>18:15 – 19:00</td><td>MZH</td><td>Fitnessgymnastik</td></tr> <tr><td>19:00 – 19:45</td><td>MZH</td><td>Wirbelsäule (dynamisch)</td></tr> </table> <p>Freitag, 04.01.2019</p> <table border="1"> <tr><td>09:30 – 10:15</td><td>GH</td><td>Wirbelsäule</td></tr> <tr><td>10:15 – 11:15</td><td>GH</td><td>Power-Ausgleichsgymn.</td></tr> <tr><td>10:30 – 11:30</td><td>RR</td><td>Osteo.-/Rehasport (Anmeldung!)</td></tr> <tr><td>11:30 – 12:30</td><td>RR</td><td>Osteo.-/Rehasport (Anmeldung!)</td></tr> <tr><td>11:30 – 12:30</td><td>KH</td><td>Sanfte Gymnastik für Frauen</td></tr> <tr><td>17:00 – 18:00</td><td>MZH</td><td>POWER-Pilates für Fortgeschr.</td></tr> <tr><td>18:00 – 19:00</td><td>MZH</td><td>Fatburner</td></tr> <tr><td>19:00 – 20:00</td><td>MZH</td><td>DANC IT®</td></tr> </table> <p>Samstag, 05.01.2019</p> <table border="1"> <tr><td>09:50 - 10:50</td><td>MZH</td><td>Bodystyling</td></tr> <tr><td>10:50 – 11:50</td><td>MZH</td><td>Pilates</td></tr> <tr><td>12:00 – 13:00</td><td>MZH</td><td>ZUMBA®</td></tr> </table> <p>Sonntag, 06.01.2019</p> <p style="text-align: center;">Feiertag!!!</p> <p style="text-align: center;">Keine Gymnastikstunden, Fitnessstudio 08-20 Uhr & Sauna 11-20 Uhr geöffnet</p> <p><u>Probestunden:</u> 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.!!)</p> <p><u>Raumlegende:</u></p> <table border="0"> <tr><td>GH</td><td>Große Halle</td></tr> <tr><td>KH</td><td>Kleine Halle</td></tr> <tr><td>MZH</td><td>Mehrzweckhalle</td></tr> <tr><td>RR</td><td>Reharaum</td></tr> <tr><td>FG</td><td>Freigelände</td></tr> </table>	09:45 – 10:45	GH	Wirbelsäule	10:45 – 11:45	GH	Fatburner	17:30 – 18:15	MZH	Bauch-Po	18:00 – 19:00	FG	Lauftreff (Treff Mauerkircher Str.)	18:15 – 19:00	MZH	Fitnessgymnastik	19:00 – 19:45	MZH	Wirbelsäule (dynamisch)	09:30 – 10:15	GH	Wirbelsäule	10:15 – 11:15	GH	Power-Ausgleichsgymn.	10:30 – 11:30	RR	Osteo.-/Rehasport (Anmeldung!)	11:30 – 12:30	RR	Osteo.-/Rehasport (Anmeldung!)	11:30 – 12:30	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen	17:00 – 18:00	MZH	POWER-Pilates für Fortgeschr.	18:00 – 19:00	MZH	Fatburner	19:00 – 20:00	MZH	DANC IT®	09:50 - 10:50	MZH	Bodystyling	10:50 – 11:50	MZH	Pilates	12:00 – 13:00	MZH	ZUMBA®	GH	Große Halle	KH	Kleine Halle	MZH	Mehrzweckhalle	RR	Reharaum	FG	Freigelände
09:45 – 10:45	GH	Wirbelsäule																																																												
10:45 – 11:45	GH	Fatburner																																																												
17:30 – 18:15	MZH	Bauch-Po																																																												
18:00 – 19:00	FG	Lauftreff (Treff Mauerkircher Str.)																																																												
18:15 – 19:00	MZH	Fitnessgymnastik																																																												
19:00 – 19:45	MZH	Wirbelsäule (dynamisch)																																																												
09:30 – 10:15	GH	Wirbelsäule																																																												
10:15 – 11:15	GH	Power-Ausgleichsgymn.																																																												
10:30 – 11:30	RR	Osteo.-/Rehasport (Anmeldung!)																																																												
11:30 – 12:30	RR	Osteo.-/Rehasport (Anmeldung!)																																																												
11:30 – 12:30	KH	Sanfte Gymnastik für Frauen																																																												
17:00 – 18:00	MZH	POWER-Pilates für Fortgeschr.																																																												
18:00 – 19:00	MZH	Fatburner																																																												
19:00 – 20:00	MZH	DANC IT®																																																												
09:50 - 10:50	MZH	Bodystyling																																																												
10:50 – 11:50	MZH	Pilates																																																												
12:00 – 13:00	MZH	ZUMBA®																																																												
GH	Große Halle																																																													
KH	Kleine Halle																																																													
MZH	Mehrzweckhalle																																																													
RR	Reharaum																																																													
FG	Freigelände																																																													
<p>Dienstag, 01.01.2019</p> <p>HAPPY NEW YEAR!!!</p> <p>Verein vom 24.12. - 01.01.2019 komplett geschlossen</p>																																																														
<p>Mittwoch, 02.01.2019</p> <table border="1"> <tr><td>10:00 - 11:00</td><td>GH</td><td>Wirbelsäule (sanft)</td></tr> <tr><td>10:00 – 11:30</td><td>FG</td><td>Nordic Walking</td></tr> <tr><td>10:00 – 11:00</td><td>MZH</td><td>Functional Workout</td></tr> <tr><td>11:00 – 12:00</td><td>RR</td><td>Rehasport</td></tr> <tr><td>11:00 – 12:00</td><td>MZH</td><td>Pilates - Faszien</td></tr> <tr><td>17:15 – 18:15</td><td>GH</td><td>Fitnessgymnastik</td></tr> <tr><td>17:15 – 18:15</td><td>MZH</td><td>ZUMBA® Gold</td></tr> <tr><td>18:15 – 19:15</td><td>GH</td><td>Bauch-Beine-Po</td></tr> <tr><td>18:15 – 19:15</td><td>MZH</td><td>ZUMBA®</td></tr> <tr><td>19:30 – 20:30</td><td>KH</td><td>Pilates</td></tr> </table>	10:00 - 11:00	GH	Wirbelsäule (sanft)	10:00 – 11:30	FG	Nordic Walking	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	17:15 – 18:15	MZH	ZUMBA® Gold	18:15 – 19:15	GH	Bauch-Beine-Po	18:15 – 19:15	MZH	ZUMBA®	19:30 – 20:30	KH	Pilates																																
10:00 - 11:00	GH	Wirbelsäule (sanft)																																																												
10:00 – 11:30	FG	Nordic Walking																																																												
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																																																												
17:15 – 18:15	MZH	ZUMBA® Gold																																																												
18:15 – 19:15	GH	Bauch-Beine-Po																																																												
18:15 – 19:15	MZH	ZUMBA®																																																												
19:30 – 20:30	KH	Pilates																																																												

Der Verein ist vom 24.12.18 - 01.01.2019 komplett geschlossen. Die TS Jahn München wünscht Ihnen schöne Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Fitness & Sauna ab 02.01.19 wieder geöffnet.

Die Geschäftsstelle bleibt bis 06.01.2019 geschlossen.

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 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®:

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!