



# 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<br>15.00 – 19.30 Uhr |
| <b>DIENSTAG</b>   | 10.00 – 12.00 Uhr<br>15.00 – 19.30 Uhr |
| <b>MITTWOCH</b>   | 10.00 – 12.00 Uhr<br>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>          |                               |                             |                                 |                        |                |
| Montag                    | ONLINE-Pilates                | 09:30-10:30                 | Online via Google Meet          |                        |                |
|                           | Pilates                       | 10:00-11:00                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
|                           | Nordic Walking                | 10:00-11:30                 | Weltenburger Straße             | Freigelände            |                |
|                           | Ausgleichsgymnastik           | 11:10-12:10                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
|                           | ZUMBA® Gold                   | 11:45-12:45                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Fitnessgymnastik              | 16:55-17:35                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
|                           | Physio Flow                   | 17:05-18:05                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | ONLINE-Bodystyling            | 17:30-18:30                 | Online via Google Meet          |                        |                |
|                           | Wirbelsäule Dynamisch         | 17:45-18:25                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
|                           | Bodystyling                   | 18:15-19:15                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Modern Jazz Dance             | 19:30-20:45                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Dienstag                      | Ausgleichsgymnastik         | 09:45-10:40                     | Weltenburger Straße    | Große Halle    |
|                           |                               | ONLINE-Fitnessgymnastik     | 10:00-11:00                     | Online via Google Meet |                |
|                           |                               | Bodystyling                 | 10:45-11:45                     | Weltenburger Straße    | Kleine Halle   |
| ZUMBA®                    |                               | 10:50-11:50                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
| Sanfte Gymn. für Frauen   |                               | 11:55-12:55                 | Weltenburger Straße             | Kleine Halle           |                |
| Lauftreff                 |                               | 18:00-19:00                 | Weltenburger Straße             | Freigelände            |                |
| Bodystyling               |                               | 18:05-18:45                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
| Wirbelsäule Dynamisch     |                               | 18:50-19:35                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
| Stretch & Relax           |                               | 18:55-19:35                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
| Jahn Boot Camp            |                               | 19:45-20:25                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
| Step Aerobic Level I - II |                               | 19:45-20:45                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
| Mittwoch                  |                               | Functional Workout          | 10:00-11:00                     | Weltenburger Straße    | Mehrzweckhalle |
|                           |                               | Wirbelsäule                 | 10:00-11:00                     | Weltenburger Straße    | Große Halle    |
|                           |                               | Nordic Walking              | 10:00-11:30                     | Weltenburger Straße    | Freigelände    |
|                           | (Osteo-)/Rehasport - Anmeldur | 11:00-12:00                 | Weltenburger Straße             | Reha-Raum              |                |
|                           | ONLINE-Wirbelsäule            | 11:00-12:00                 | Online via Google Meet          |                        |                |
|                           | Pilates Faszien               | 11:10-12:10                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Fit Forever                   | 17:20-18:05                 | Weltenburger Straße             | Kleine Halle           |                |
|                           | ZUMBA® Gold                   | 18:10-19:10                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Total Body Workout            | 18:15-19:00                 | Weltenburger Straße             | Kleine Halle           |                |
|                           | Bauch-Beine-Po                | 18:20-19:10                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
|                           | ZUMBA®                        | 19:10-20:10                 | Weltenburger Straße             | Kleine Halle           |                |
|                           | Powergymnastik & Stretch      | 19:20-20:10                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
|                           | Geräteturnen für Erwachsene   | 20:30-22:00                 | Weltenburger Straße             | Kleine Halle           |                |
|                           | Donnerstag                    | Wirbelsäule                 | 09:40-10:35                     | Weltenburger Straße    | Große Halle    |
| ONLINE-Morgengymnastik    |                               | 10:00-11:00                 | Online via Google Meet          |                        |                |
| Fatburner                 |                               | 10:45-11:40                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
| Lauftreff                 |                               | 17:00-18:00                 | Treffpunkt Mauerkircherstr. 174 |                        |                |
| Bauch-Po                  |                               | 17:15-18:00                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
| Fitnessgymnastik          |                               | 18:10-18:55                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
| ONLINE-Wirbelsäule        |                               | 19:00-20:00                 | Online via Google Meet          |                        |                |
| Freitag                   |                               | ONLINE-BauchBeinePo & Strei | 09:30-10:30                     | Online via Google Meet |                |
|                           | Wirbelsäule                   | 09:35-10:20                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
|                           | (Osteo-)/Rehasport - Anmeldur | 10:20-11:20                 | Weltenburger Straße             | Kleine Halle           |                |
|                           | Power-Ausgleichsgymnastik     | 10:30-11:25                 | Weltenburger Straße             | Große Halle            |                |
|                           | Sanfte Gymn. für Frauen       | 11:30-12:30                 | Weltenburger Straße             | Kleine Halle           |                |
|                           | Ballsport 50+                 | 12:35-14:00                 | Weltenburger Straße             | Kleine Halle           |                |
|                           | Total Body Workout            | 17:05-18:00                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Fatburner                     | 18:10-19:10                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
| Samstag                   | dancit® + ZUMBA im Wechsel    | 19:15-20:15                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Bodystyling                   | 09:40-10:40                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Pilates                       | 10:50-11:50                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
| Sonntag                   | ZUMBA®                        | 12:00-13:00                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Lauftreff                     | 08:30-09:30                 | Weltenburger Straße             | Freigelände            |                |
|                           | Step & Style                  | 10:00-11:00                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |
|                           | Pilates                       | 11:10-12:10                 | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle         |                |

| Tag                        | Sportangebot                   | Zeit                | Ort                             |                     |                |
|----------------------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------------|---------------------|----------------|
| <b>Gymnastik</b>           |                                |                     |                                 |                     |                |
| Montag                     | ONLINE-Programm                | 09:30-10:30         |                                 |                     |                |
|                            | Pilates                        | 10:00-11:00         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | Nordic Walking                 | 10:00-11:30         | Weltenburger Straße             | Freigelände         |                |
|                            | Ausgleichsgymnastik            | 11:10-12:10         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | ZUMBA® Gold                    | 11:45-12:45         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | Fitnessgymnastik               | 16:55-17:35         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | Physio Flow                    | 17:05-18:05         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | ONLINE-Programm                | 17:30-18:30         |                                 |                     |                |
|                            | Wirbelsäule Dynamisch          | 17:45-18:25         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | Bodystyling                    | 18:15-19:15         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | Modern Jazz Dance              | 19:30-20:45         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | Dienstag                       | Ausgleichsgymnastik | 09:45-10:40                     | Weltenburger Straße | Große Halle    |
|                            |                                | ONLINE-Programm     | 10:00-11:00                     |                     |                |
| Bodystyling                |                                | 10:45-11:45         | Weltenburger Straße             | Kleine Halle        |                |
| ZUMBA®                     |                                | 10:50-11:50         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
| Sanfte Gymn. für Frauen    |                                | 11:55-12:55         | Weltenburger Straße             | Kleine Halle        |                |
| Lauftreff                  |                                | 18:00-19:00         | Weltenburger Straße             | Freigelände         |                |
| Bodystyling                |                                | 18:05-18:45         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
| Wirbelsäule Dynamisch      |                                | 18:50-19:35         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
| Stretch & Relax            |                                | 18:55-19:35         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
| Jahn Boot Camp             |                                | 19:45-20:25         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
| Step Aerobic Level I - II  |                                | 19:45-20:45         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
| Mittwoch                   |                                | Functional Workout  | 10:00-11:00                     | Weltenburger Straße | Mehrzweckhalle |
|                            |                                | Wirbelsäule         | 10:00-11:00                     | Weltenburger Straße | Große Halle    |
|                            | Nordic Walking                 | 10:00-11:30         | Weltenburger Straße             | Freigelände         |                |
|                            | (Osteo-)/Rehasport - Anmeldung | 11:00-12:00         | Weltenburger Straße             | Reha-Raum           |                |
|                            | ONLINE-Programm                | 11:00-12:00         |                                 |                     |                |
|                            | Pilates Faszien                | 11:10-12:10         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | Fit Forever                    | 17:20-18:05         | Weltenburger Straße             | Kleine Halle        |                |
|                            | ZUMBA® Gold                    | 18:10-19:10         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | Total Body Workout             | 18:15-19:00         | Weltenburger Straße             | Kleine Halle        |                |
|                            | Bauch-Beine-Po                 | 18:20-19:10         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | ZUMBA®                         | 19:10-20:10         | Weltenburger Straße             | Kleine Halle        |                |
|                            | Powergymnastik & Stretch       | 19:20-20:10         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | Geräteturnen für Erwachsene    | 20:30-22:00         | Weltenburger Straße             | Kleine Halle        |                |
| Donnerstag                 | Wirbelsäule                    | 09:40-10:35         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | ONLINE-Programm                | 10:00-11:00         |                                 |                     |                |
|                            | Fatburner                      | 10:45-11:40         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | Lauftreff                      | 17:00-18:00         | Treffpunkt Mauerkircherstr. 174 |                     |                |
|                            | Bauch-Po                       | 17:15-18:00         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | Fitnessgymnastik               | 18:10-18:55         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
| Freitag                    | ONLINE-Programm                | 19:00-20:00         |                                 |                     |                |
|                            | ONLINE-Programm                | 09:30-10:30         |                                 |                     |                |
|                            | Wirbelsäule                    | 09:35-10:20         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | (Osteo-)/Rehasport - Anmeldung | 10:20-11:20         | Weltenburger Straße             | Kleine Halle        |                |
|                            | Power-Ausgleichsgymnastik      | 10:30-11:25         | Weltenburger Straße             | Große Halle         |                |
|                            | Sanfte Gymn. für Frauen        | 11:30-12:30         | Weltenburger Straße             | Kleine Halle        |                |
|                            | Ballsport 50+                  | 12:35-14:00         | Weltenburger Straße             | Kleine Halle        |                |
|                            | Total Body Workout             | 17:05-18:00         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | Fatburner                      | 18:10-19:10         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
| dancit® + ZUMBA im Wechsel | 19:15-20:15                    | Weltenburger Straße | Mehrzweckhalle                  |                     |                |
| Samstag                    | Bodystyling                    | 09:40-10:40         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | Pilates                        | 10:50-11:50         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | ZUMBA®                         | 12:00-13:00         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
| Sonntag                    | Lauftreff                      | 08:30-09:30         | Weltenburger Straße             | Freigelände         |                |
|                            | Step & Style                   | 10:00-11:00         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |
|                            | Pilates                        | 11:10-12:10         | Weltenburger Straße             | Mehrzweckhalle      |                |