



# 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 GROUP-FITNESS & 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 15.00 – 19.30 Uhr
<b>DIENSTAG</b>	10.00 – 12.00 Uhr 15.00 – 19.30 Uhr
<b>MITTWOCH</b>	10.00 – 12.00 Uhr 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



Sportangebot	Wochentag	Beginn	Ende	Trainer:in	Ort
GYM: Power-Kreislauftraining	Montag	09:30	10:25	mit Veronica	Große Halle
GYM: Nordic Walking	Montag	10:00	11:30	mit Richard	Freigelände
GYM: Ausgleichsgymnastik	Montag	10:30	11:30	mit Veronica	Große Halle
GYM: Pilates	Montag	10:30	11:30	mit Josy	Gymnastik Saal
GYM: ZUMBA® GOLD	Montag	11:45	12:45	mit Balasz	Mehrzweckhalle
GYM: Fitnessgymnastik	Montag	17:00	17:55	mit Isy	Gymnastik Saal
GYM: Pilates	Montag	17:00	17:55	mit Katrin Martin	Mehrzweckhalle
GYM: Wirbelsäule dynam.	Montag	18:00	18:45	mit Isy	Mehrzweckhalle
GYM: Bodystyling	Montag	18:00	18:55	mit Ronny	Gymnastik Saal
GYM: Step-Aerobic (Level 1-2)	Montag	19:00	20:00	mit Ronny	Mehrzweckhalle
GYM: Modern Dance	Montag	19:30	20:45	mit Angi	Gymnastik Saal
GYM: Ausgleichsgymnastik	Dienstag	09:45	10:40	mit Olivia	Große Halle
GYM: Bodystyling	Dienstag	10:45	11:40	mit Olivia	Gymnastik Saal
GYM: ZUMBA®	Dienstag	10:45	11:45	mit Hansy	Kursraum-2
GYM: Sanfte Gymnastik für Frauen	Dienstag	11:45	12:45	mit Olivia	Gymnastik Saal
GYM: Bodystyling	Dienstag	18:00	18:45	mit Ronny	Gymnastik Saal
GYM: Lauftreff (Treff TS Jahn)	Dienstag	18:00	19:00	mit Achim	Freigelände
GYM: Wirbelsäule (dynamisch)	Dienstag	18:45	19:30	mit Heike	Gymnastik Saal
GYM: Stretching	Dienstag	18:50	19:35	mit Ronny	Mehrzweckhalle
GYM: Jahn Bootcamp	Dienstag	19:30	20:15	mit Heike	Gymnastik Saal
GYM: PUMP IT (Zuzahlungskurs)	Dienstag	19:30	20:45	mit Nicole	Kursraum-1
GYM: sanfte Wirbelsäule	Mittwoch	09:45	10:45	mit Veronica	Gymnastik Saal
GYM: Bodystyling	Mittwoch	10:00	10:55	mit Anne	Mehrzweckhalle
GYM: Nordic Walking	Mittwoch	10:00	11:30	mit Richard	Freigelände
GYM: Pilates mit Kleingeräten	Mittwoch	11:00	12:00	mit Anne	Mehrzweckhalle
GYM: Fit ab 50+	Mittwoch	17:10	17:55	mit Katrin	Gymnastik Saal
GYM: Intensiv-Workout	Mittwoch	18:00	18:45	mit Katrin	Kursraum-1
GYM: ZUMBA® GOLD	Mittwoch	18:00	18:55	mit Brigitte	Gymnastik Saal
GYM: Bauch-Beine-Po	Mittwoch	18:00	18:55	mit Claudius	Mehrzweckhalle
GYM: ZUMBA®	Mittwoch	19:00	20:00	mit Brigitte	Gymnastik Saal
GYM: Powergymnastik+Stretching	Mittwoch	19:00	20:00	mit Claudius	Mehrzweckhalle
GYM: Geräteturnen für Erwachsene	Mittwoch	20:30	22:00	mit Markus	Kleine Halle
GYM: Wirbelsäule	Donnerstag	09:45	10:40	mit Martina	Gymnastik Saal
GYM: Cardio-Fitness	Donnerstag	10:45	11:45	mit Martina	Gymnastik Saal
GYM: Total-Body-Workout	Donnerstag	17:00	17:55	mit Ivan	Gymnastik Saal
GYM: Lauftreff (Treff Mauerkircher Str.)	Donnerstag	18:00	19:00	mit Achim	Freigelände
GYM: Power-Cardio	Donnerstag	18:00	18:55	mit Alessandro	Gymnastik Saal
GYM: Pilates-Power	Donnerstag	18:00	18:55	mit Ivan	Kursraum-1
GYM: PUMP IT (Zuzahlungskurs)	Donnerstag	19:00	20:00	mit Alessandro	Kursraum-1
GYM: Wirbelsäule dyn.	Donnerstag	19:15	20:00	mit Tina	Mehrzweckhalle
GYM: Wirbelsäule	Freitag	09:30	10:15	mit Gudrun	Gymnastik Saal
GYM: Power-Ausgleichsgymn.	Freitag	10:20	11:20	mit Anne	Gymnastik Saal
GYM: Mobilitätstraining 60+ mit Hocker	Freitag	10:20	11:20	mit Gudrun	Kleine Halle
GYM: Sanfte Gymnastik für Frauen	Freitag	11:30	12:30	mit Anne	Gymnastik Saal
GYM: Fußballtennis 50+	Freitag	12:00	14:00	mit Alfred	Kleine Halle
GYM: Total-Body-Workout	Freitag	17:00	17:55	mit Beate o. Gordana	Gymnastik Saal
GYM: Fatburner	Freitag	18:00	19:00	mit Beate o. Gordana	Gymnastik Saal
GYM: DANCE GLAM	Freitag	19:15	20:15	mit Sylvie o. Cosima	Gymnastik Saal
GYM: Bodystyling	Samstag	09:50	10:45	mit Gordana	Gymnastik Saal
GYM: Pilates	Samstag	10:50	11:50	mit Gordana	Gymnastik Saal
GYM: ZUMBA®	Samstag	12:00	13:00	mit Sonya	Gymnastik Saal
GYM: Lauftreff (Treff TS Jahn)	Sonntag	08:30	09:30	mit Caroline	Freigelände
GYM: Step & Style	Sonntag	10:00	11:15	mit Beate	Mehrzweckhalle
GYM: Pilates	Sonntag	11:20	12:20	mit Beate	Gymnastik Saal
GYM: Intensiv-Workout	Sonntag	14:00	14:55	mit Ariane Shatri	Gymnastik Saal
GYM: HIIT (High Intensity Intervall Training)	Sonntag	15:00	16:00	mit Ariane Shatri	Gymnastik Saal

# 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.

## **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. Im Programm von April bis Oktober. Bei gutem Wetter auch outdoor.

## **Jazz-Dance:**

Typische Elemente des Jazz Dance sind Isolationsbewegungen und schnelle Bein- und Fußbewegungen. Beim lebhaften und energiegeladenen 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.

## **Physio Flow:**

Das funktionelle Training wird von einer Physiotherapeutin angeleitet. Schwerpunkte sind Haltungsschulung und Rumpfstabilisation. Begleitet von rhythmischer Musik entwickeln sich isolierte Bewegungen fließend zu harmonischen Ganzkörperbewegungen. Stabilität, Koordination und Gleichgewicht verbessern sich und daraus entwickelt sich eine aufrechtere Haltung. Das hilft bei Rückenbeschwerden und beugt ihnen wirkungsvoll vor.

## **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 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. Im Programm von November bis März.

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