



NEU

Abteilung - Fit und Gesund

Stundenplan ab 07.01.2026

NEU



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Bodystyling Ruth - Halle 9	8:30 - 9:30 Indoor Cycling Babsi	8:30 - 9:30 Wirbelsäulen Gym* Katrin - Halle 9	8:30 - 9:30 Zumba & Strong * Katrin - Halle 9	> NEU ab 16.01. 8:00 - 9:00 Early Bird Pilates * > nur online! Christine H.	9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz	9:30 - 10:30 Indoor Cycling Robi J.
9:15- 10:15 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9	9:30 - 10:45 Yogalates * Katrin - Halle 9	8:15 - 9:15 Indoor Cycling Claudia E. / Babsi	9:00 - 10:00 Indoor Cycling Claudia Schw.		10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6		9:30 - 10:30 Pilates * Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6		11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert E.
10:30 - 11:30 Pilates Evi N. - Halle 4/5	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9			9:00 - 10:00 Flexi-Bar Anja - Halle 9		
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6			10:00 - 10:30 Faszien Fitness Anja - Halle 9		
	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9				Bitte nimm zu den Stunden immer Deine eigene Gymnastikmatte mit! Solltest Du in Rückenlage Probleme mit dem Nacken oder der LWS haben, dann nimm auch ein kleines Handtuch mit. Bei der Anwendung werden wir Dir helfen.	
						



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

> mehr Info's zu Stundenangebot und Beschreibung unserer Stunden unter www.turngemeinde-landshut.de - Abteilung fit&gesund

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:00 - 17:00 Outdoorzirkeltraining Christine J. - TGEingang		17:30 - 18:30 Power & Balance Susanne - Halle 7	16:00 - 17:00 Wirbelsäulen Gym. Elisabeth - Halle 8			
16:30 - 17:30 Yoga für Kids Mirzana - Halle 8	18:00 - 19:00 HIIT im Team Bärbl & Wiebke - H9	18:00 - 19:00 Pilates trifft Yoga* Mirzana - Halle 9	17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel	18:00 - 19:00 Bodystyling Ruth - Halle 9	17:00 - 18:00 Indoor Cycling Babsi		
18:30 - 20:00 Muscle & Condition Evi F. - Halle 4/5	18:00 - 19:00 Indoor Cycling Julia P.	18:30 - 19:30 Bodystyling Christine Schr.- H4/5	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel			
19:00 - 20:00 Pilates Tanja - H6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	19:00 - 20:00 Zumba Dagmar & Micha - H6	> ab 15.01. 19:00 - 20:00 Cardio Dance + Strong i.W. Julia W. - Halle 8			
19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Stefan - Halle 1/2	19:30 - 20:30 Indoor Cycling Christine Schr.	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5		Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online über Loccabo anmelden. 	
20:00 - 21:30 Yogalates * > nur online! Christine H.	20:00 - 21:00 Indoor Cycling Stefan		19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ Josef - Halle 9		Stunden, die mit einem * gekennzeichnet sind, finden zusätzlich per Zoom Meeting statt. Tritt unseren Info Gruppen bei und verpasse keine Neuigkeit und keinen Zoom Link mehr!	
> NEU 20:00 - 21:15 Hot Iron 1 Anita - Halle 9	20:00 - 21:30 After Work Yoga* jeden 1. Di im Monat Yin Yoga Astrid - Halle 9		19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert			
			20:00 - 21:00 Flexi-Bar Josef - Halle 9			
					 WhatsApp	 Signal