

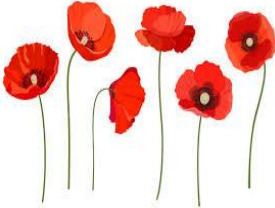





# Abteilung - Fit und Gesund

## Stundenplan ab 08.06. - 03.08.26












Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 <b>Bodystyling</b> Ruth - Halle 9	8:30 - 9:30 <b>Indoor Cycling</b> Babsi	8:30 - 9:30 <b>Wirbelsäulen Gym*</b> Katrin - Halle 9	8:15 - 9:15 <b>Indoor Cycling</b> Claudia E. / Babsi	8:00 - 9:00 <b>Early Bird Pilates *</b> > nur online! Christine H.	9:15 - 10:15 <b>Indoor Cycling</b> Aliz	9:30 - 10:30 <b>Indoor Cycling</b> Lionel
9:15 - 10:15 <b>Fat Burner oder Step Aerobic Choreo</b> Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 <b>BeYoPi *</b> Christine H. - Halle 9	9:30 - 10:45 <b>Yogalates *</b> Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 <b>Pilates *</b> Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 <b>Indoor Cycling</b> Claudia Schw.		10:00 - 11:00 <b>Pilates</b> Robert - Halle 8
10:30 - 11:30 <b>Pilates</b> Evi N. - Halle 4/5	9:00 - 10:00 <b>Schongymnastik</b> Josef - Halle 6	9:30 - 10:30 <b>Indoor Cycling</b> Werner <i>Sommerpause ab 15.07.</i>		9:00 - 10:00 <b>Flexi-Bar</b> Anja - Halle 9		11:00 - 12:00 <b>Indoor Cycling</b> Robert <i>Sommerpause 05.07.</i>
	9:30 - 10:30 <b>Fit durchs Jahr</b> Ingrid - Halle 9			9:00 - 10:30 <b>Strong</b> Claudia Scha. - H6		
	10:00 - 11:00 <b>Fitnessgymnastik</b> Josef - Halle 6					
	10:30 - 11:30 <b>Roll dich fit</b> Ingrid - Halle 9					<p style="text-align: center;"><b>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.</b></p>
						



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

> mehr Info's zu Stundenangebot und Beschreibung unserer Stunden unter [www.turngemeinde-landshut.de](http://www.turngemeinde-landshut.de) - Abteilung fit&gesund

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
16:30 - 17:30 <b>Yoga für Kids</b> Mirzana - Halle 8	18:00 - 19:00 <b>HIIT im Team</b> Bärbl & Wiebke - H8	17:30 - 18:30 <b>Power &amp; Balance</b> Susanne - Halle 7	16:00 - 17:00 <b>Wirbelsäulen Gym.</b> Elisabeth - Halle 8			
17:00-18:00 <b>Outdoorzirkeltraining</b> Christine J. ebm papst Stadion	18:00 - 19:00 <b>Pilates</b> Evi N. - Halle 4/5	18:00 - 19:00 <b>Wandpilates*</b> Mirzana - Halle 9	17:00 - 18:00 <b>Hot Iron 1</b> Anita - Halle 8			
18:15 - 19:15 <b>Indoor Cycling</b> Anita	18:00 - 19:00 <b>Indoor Cycling</b> Julia P.	18:15 - 19:15 <b>Indoor Cycling</b> Lionel	18:00 - 19:00 <b>Bodystyling</b> Ruth - Halle 9	17:00 - 18:00 <b>Indoor Cycling</b> Babsi		
18:30 - 20:00 <b>Muscle &amp; Condition</b> Evi F. - Halle 4/5	19:00 - 20:00 <b>Step Aerobic Choreo</b> Evi N. - Halle 9	18:30 - 19:30 <b>Bodystyling</b> Christine Schr.-H4/5	18:15 - 19:15 <b>Indoor Cycling</b> Lionel			
19:00 - 20:00 <b>Pilates</b> Tanja - H6	19:00 - 20:00 <b>FUNKtional Training</b> Stefan - Halle 1/2	19:00 - 20:00 <b>Zumba</b> Dagmar & Micha - H6	19:00 - 20:00 <b>Cardio Dance + Strong i.W.</b> Julia W. - Halle 8			
19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling</b> Robert <i>Sommerpause 15.06.</i>	20:00 - 21:00 <b>Indoor Cycling</b> Stefan <i>Sommerpause ab 08.06.</i>	19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling</b> Christine Schr. <i>Sommerpause ab 01.07.</i>	19:00 - 20:00 <b>Wirbelsäulen Gym.</b> Tanja - Halle 4/5		Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online über Loccabo anmelden. 	
20:00 - 21:30 <b>Yogalates*</b> > nur online! Christine H.	20:00 - 21:30 <b>After Work Yoga*</b> jeden 1. Di im Monat Yin Yoga Astrid - Halle 9		19:00 - 20:00 <b>Fitnessgymnastik 50+</b> 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!	
20:00 - 21:15 <b>Hot Iron 1</b> Anita - Halle 9			19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling</b> Robert <i>Sommerpause 18.06.</i>			
			20:00 - 21:00 <b>Flexi-Bar</b> Josef - Halle 9		 WhatsApp	 Signal