



Abteilung - Fit und Gesund Stundenplan ab 14.09.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Start 21.09. 9:00 - 10:00 Bodystyling Ruth - Halle 9	Start 22.09. 8:30 - 9:30 Indoor Cycling Babsi	8:30 - 9:30 Wirbelsäulen Gym* Katrin - Halle 9	wieder da! 8:30 - 9:30 Zumba & Strong * Katrin - Halle 9	8:00 - 9:00 Early Bird Pilates * > nur online! Christine H.	9:15 - 10:15 Indoor Cycling Aliz	9:30 - 10:30 Indoor Cycling Lionel/Werner/Benno
9:15 - 10:15 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 BeYoPi * Christine H. - Halle 9	9:30 - 10:45 Yogalates * Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 Pilates * Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 Indoor Cycling Claudia Schw.		10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
10:30 - 11:30 Pilates Evi N. - Halle 4/5	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6	Start 23.09. 9:00 - 10:00 Indoor Cycling Werner		9:00 - 10:00 Flexi-Bar Anja - Halle 9		11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
	Start 22.09. 9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9			9:00 - 10:30 Strong Claudia Scha. - H6		
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6				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.	
	Start 22.09. 10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
					Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online über Loccabo anmelden.	



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	
Start 21.09. 16:30 - 17:30 Yoga für Kids Mirzana - Halle 8	18:00 - 19:00 HIIT im Team Bärbl & Wiebke - H8	Start 07.10. 18:00 - 19:00 Power & Balance Susanne - Halle 8	Start 24.09. 16:00 - 17:00 Wirbelsäulen Gym Elisabeth - Halle 8				
Start 21.09. 17:00-18:00 Outdoorzirkeltraining Christine J. ebm papst Stadion	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5	18:00 - 19:00 Wandpilates* Mirzana - Halle 9	17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8				
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	Start 06.10. 18:00 - 19:00 Indoor Cycling Julia P.	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	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	18:30 - 19:30 Bodystyling Christine Schr.-H4/5	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel				
Start 21.09. 19:00 - 20:00 Pilates Tanja - Halle 6	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Stefan - Halle 4	19:00 - 20:00 Zumba Dagmar & Micha - H6	19:00 - 20:00 Cardio Dance + Strong i.W. Julia W. - Halle 8				
19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert	Start 06.10. 20:00 - 21:00 Indoor Cycling Stefan	Start 14.10. 19:30 - 20:30 Indoor Cycling Christine Schr.	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym Tanja - Halle 4/5				
20:00 - 21:15 Hot Iron 1 Fabienne - Halle 9	20:00 - 21:30 After Work Yoga* jeden 1. Di im Monat Yin Yoga Astrid - Halle 9		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!  WhatsAppSignal		
20:00 - 21:30 Yogalates * > nur online! Christine H.			19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert E.				
			20:00 - 21:00 Flexi-Bar Josef - Halle 9				