



Abteilung - Fit und Gesund

Stundenplan ab 19.10.2026



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Bodystyling Ruth - Halle 9	8:30 - 9:30 Indoor Cycling Babsi	8:15 - 9:15 Indoor Cycling NEU mit Babsi	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 abwechselnd: 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	8:30 - 9:30 Wirbelsäulen Gym * Katrin - Halle 9	NEU 8:30 - 9:30 Indoor Cycling Werner	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	9:30 - 10:45 Yogalates * Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 Pilates * Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 Flexi-Bar Anja - Halle 9		11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
	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. Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online über Loccabo anmelden. 	
	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					



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
16:30 - 17:30 Yoga für Kids Mirzana - Halle 8	18:00 - 19:00 HIIT im Team Bärbl & Wiebke - H8	18:00 - 19:00 Power & Balance Susanne - Halle 8	16:00 - 17:00 Wirbelsäulen Gym Elisabeth - Halle 8			
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- H8 NEU Fabienne/Björn			
18:15 - 19:15 Indoor Cycling NEU mit Benno	18:00 - 19:00 Indoor Cycling Julia P.	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel	18:00 - 19:00 Bodystyling Ruth - Halle 9	17:15 - 18:15 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			
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	20:00 - 21:00 Indoor Cycling Stefan	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 NEU Fabienne - H9	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!   WhatsApp Signal	
20:00 - 21:30 Yogalates * > nur online! Christine H.			19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert			
			20:00 - 21:00 Flexi-Bar Josef - Halle 9			