



Abteilung - Fit und Gesund

Stundenplan Herbstferien - 02.11.-08.11.26



Montag 2.11.	Dienstag 3.11.	Mittwoch 4.11.	Donnerstag 5.11.	Freitag 6.11.	Samstag 7.11.	Sonntag 8.11.
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 Indoor Cycling Werner	8:00 - 9:00 Early Bird Pilates ★ > nur online! Christine H.	09:15 - 10:15 Indoor Cycling Aliz	9:30 - 10:30 Indoor Cycling abwechselnd: Lionel/Werner/Benno
10:30 - 11:30 Pilates Evi N. - Halle 6	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6			9:00 - 10:00 Indoor Cycling Babsi		10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
18:30 - 20:00 Muscle & Condition Evi F. - Halle 4/5	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Fabienne - Halle 8			11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert E.
19:00 - 20:00 Pilates Tanja - Halle 6	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6		19:00 - 20:00 Strong Julia W. - Halle 8	 Stunden, die mit einem ★ gekennzeichnet sind, finden zusätzlich per Zoom Meeting statt. Tritt unseren Info Gruppen bei und verpasse keine Neuigkeit, keinen Stundenausfall und keinen Zoom Link mehr! WhatsApp  Signal		
19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert E.	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9		19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym Tanja - Halle 4/5			
20:00 - 21:15 Hot Iron 1 Fabienne - H9	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5	19:00 - 20:00 Zumba Dagmar & Micha - H6	19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ Josef - Halle 9	In den Ferien gibt es flexible Termine zum Radeln, diese werden in der Indoorcycling WhatsApp Gruppe bekannt gegeben. 		
20:00 - 21:30 Yogalates ★ > nur online! Christine H.	18:00 - 19:00 Indoor Cycling Julia P.		19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert E.			
	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9		20:00 - 21:00 Flexi-Bar Josef - 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