





# Abteilung - Fit und Gesund

## Ferien-Stundenplan 22.12.25 - 06.01.26






| Montag, 22.12.  | Dienstag, 23.12.  | Mittwoch, 24.12.   | Donnerstag, 25.12.   | Freitag, 26.12. | Samstag, 27.12.   | Sonntag, 28.12.                                     |
|---|---|--|--|-----------------|---|---|
| 9:15 - 10:15<br><b>Fat Burner / Step<br/>Aerobic Choreo</b><br>Evi N. - Halle 6   | 8:30 - 9:30<br><b>Beckenboden Gym *</b><br>Christine H. - H9    | <div><div><div>★</div><div>★</div><div>★</div></div><div>Mittwoch, 24.12.<br/>Heiligabend<br/>Donnertag, 25.12.<br/><b>Erster Weihnachtsfeiertag</b><br/>Freitag, 26.12.<br/><b>Zweiter Weihnachtsfeiertag</b></div><div>★</div></div> |  |                 | 9:00 - 10:00<br><b>Indoor Cycling</b><br>Aliz   | 10:00 - 11:00<br><b>Pilates</b><br>Robert - Halle 8 |
| 10:30 - 11:30<br><b>Pilates</b><br>Evi N. - Halle 4/5   |   |  |  |                 |   | 11:00 - 12:00<br><b>Indoor Cycling</b><br>Robert    |
|   |   | Es finden keine Stunden statt!   |  |                 | Zur Info:<br>In den Ferien gibt es flexible Termine zum radeln. Wenn auch Du wissen möchtest, wann geradelt wird, dann tritt der Indoor-Cycling-WhatsApp-Gruppe bei um Dir einen Platz, bzw. ein Radl, zu reservieren. <div></div> |   |
| 18:15 - 19:15<br><b>Indoor Cycling</b><br>Anita   | 18:00 - 19:00<br><b>Pilates</b><br>Evi N. - Halle 4/5           |  |  |                 | <b>Für Indoor Cycling und Hot Iron<br/>musst Du Dich bitte online anmelden!</b><br>> <a href="https://turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/">turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/</a><br>> oder auf der Homepage über den Stundenplan  |   |
| 19:30 - 20:30<br><b>Indoor Cycling</b><br>Robert  | 18:00 - 19:00<br><b>Indoor Cycling</b><br>Julia P.              |  | <div><div>★</div><div>★</div><div>★</div></div>  |                 |   |   |
| 20:00 - 21:30<br><b>Yogalates *</b><br>Christine H.   | 19:00 - 20:00<br><b>Step Aerobic Choreo</b><br>Evi N. - Halle 9 |  | <div>★</div>   |                 | <b>Bitte nimm zu den Stunden immer<br/>Deine eigene Gymnastikmatte mit!</b><br><b>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>   |   |
| Zur Info:<br>In den Ferien gibt es flexible Termine zum radeln bei Babsi. Wenn auch Du wissen möchtest, wann geradelt wird, dann tritt der Indoor-Cycling-WhatsApp-Gruppe bei um Dir einen Platz, bzw. ein Radl, reservieren zu können. |   |  | <div></div> |                 |   |   |



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

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

| Montag, 29.12.  | Dienstag, 30.12.   | Mittwoch, 31.12.                 | Donnerstag,01.01.                | Freitag, 02.01. | Samstag, 03.01.   | Sonntag,04.01.                               |
|---|--|----------------------------------|----------------------------------|-----------------|---|--|
| 9:15 - 10:15<br>Fat Burner / Step<br>Aerobic Choreo<br>Evi N. - Halle 6             |  | Silvester                        | Neujahr                          |                 | 9:00 - 10:00<br>Indoor Cycling<br>Aliz  | 10:00 - 11:00<br>Pilates<br>Robert - Halle 8 |
| 10:30 - 11:30<br>Pilates<br>Evi N. - Halle 4/5                                      |  | ★ Es finden keine Stunden statt! |                                  |                 |   | 11:00 - 12:00<br>Indoor Cycling<br>Robert    |
| 19:30 - 20:30<br>Indoor Cycling<br>Robert   | 18:00 - 19:00<br>Pilates<br>Evi N. - Halle 4/5   |                                  | ★ ★ ★                            |                 | ★   |  |
|   | 19:00 - 20:00<br>Step Aerobic Choreo<br>Evi N. - Halle 9   |                                  |                                  |                 | ★   | ★  |
| Montag, 05.01.26  | Dienstag, 06.01.26   |                                  | ab Mittwoch<br>07.01.26          |                 | <p>Möchtest Du immer sofort informiert werden, wenn eine Stunde leider ausfallen muss oder es Neuigkeiten zu unserem Stundenangebot gibt? Dann komm in unsere WhatsApp oder unsere Signal Gruppe! Einfach den entsprechenden QR-Code scannen und der Gruppe beitreten ☺</p> <div><div>WhatsApp</div></div> <div><div>Signal</div></div> |  |
| 9:15 - 10:15<br>Fat Burner / Step<br>Aerobic Choreo<br>Evi N. - Halle 6             | - Heilig Drei König -<br>finden ebenfalls keine Stunden statt!   |                                  | > siehe regulären<br>Stundenplan |                 |   |  |
| 10:30 - 11:30<br>Pilates<br>Evi N. - Halle 9  | ★  |                                  |                                  |                 |   |  |
| 18:15 - 19:15<br>Indoor Cycling<br>Anita  |  |                                  |                                  |                 |   |  |
| 19:30 - 20:30<br>Indoor Cycling<br>Robert   |  |                                  |                                  |                 |   |  |
|  | <p>Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.</p> <p>&gt; mehr Info's zu Stundenangebot und Beschreibung unserer Stunden unter <a href="http://www.turngemeinde-landshut.de">www.turngemeinde-landshut.de</a> - Abteilung fit&amp;gesund</p> |                                  |                                  |                 |   |  |