






# Stundenplan der Abteilung Fit und Gesund



- Stand 06.11.2017 -

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag  | Sonntag   |
|---|--|--|--|--|---|
| 8:30 - 9:15<br><b>Bodyworkout</b><br>- Ruth -<br>Halle 9  | 8:30 - 9:30<br><b>Flexi-Bar</b><br>- Ingrid -<br>Halle 9                       | 8:30 - 9:15<br><b>Wirbelsäule</b><br>- Mirzana -<br>Halle 9  | 8:30 - 9:15<br> <b>Zumba</b><br>- Katrin -<br>Halle 9 | 8:30 - 9:30<br><b>Flexi-Bar</b><br>- Ingrid -<br>Halle 9                       | 9:45 - 11:00<br><b>Pilates</b><br>- Robert -<br>Halle 8 |
| 9:00 - 10:00<br><b>Step</b><br>- Evi N. -<br>Halle 6  | 9:00 - 9:45<br><b>Schongymnastik</b><br>- Annemarie -<br>Halle 6               | 9:30 - 10:15<br><b>Pilates</b><br>(mit Vorkenntnissen)<br>- Mirzana -<br>Halle 9   | 9:00 - 10:00<br><b>Gymnastik</b><br>- Annemarie -<br>Halle 1/2/3   | 9:00 - 10:00<br><b>Nordic Walking</b><br>- Annemarie -<br>Haupteingang         |   |
| 10:00 - 11:00<br><b>Pilates</b><br>- Evi N. -<br>Halle 6  | 9:45 - 10:30<br><b>Roll Dich fit</b><br>(Black Rolls)<br>- Ingrid -<br>Halle 9 | 10:15 - 11:00<br><b>Pilates Pre</b><br>(Neulinge)<br>- Mirzana -<br>Halle 9  | 9:15 - 10:00<br><b>Pilates</b><br>- Katrin -<br>Halle 9  | 9:45 - 10:30<br><b>Roll Dich fit</b><br>(Black Rolls)<br>- Ingrid -<br>Halle 9 |   |
|   | 10:00 - 11:00<br><b>Fitnessgymnastik</b><br>- Josef -<br>Halle 6               |  |  | 10:00 - 11:00<br><b>Bodyworkout</b><br>- Susanne -<br>Halle 8                  |   |
|   |  |  |  | 11:00 - 12:00<br><b>„fit durchs Jahr“</b><br>- Ingrid -<br>Halle 9             |   |
| <b>Herz-Kreislauf-Training</b>  |  | <b>Beweglichkeit/Entspannung</b>   |  | <b>Kräftigung</b>  |   |
|   |  |  | 16:00 - 17:00<br><b>Wirbelsäule</b><br>- Marion -<br>Halle 6   |  |   |
| 18:30 - 20:00<br><b>Muscle &amp; Condition</b><br>- Evi F. -<br>Halle 2/3   | 18:00 - 19:00<br><b>Step</b><br>- Evi N. -<br>Halle 9                          |  | 18:00 - 19:00<br><b>Bodystyling</b><br>- Josef -<br>Halle 9  | 18:00 - 19:00<br><b>Bodyworkout</b><br>- Susanne -<br>Halle 8                  |   |
| 19:00 - 20:00<br><b>Aero-Fitness</b><br>- Petra -<br>Halle 6  | 19:00 - 20:00<br><b>Skigymnastik</b><br>- Thomas -<br>Halle 1/2/3              |  19:00 - 20:00<br><b>Zumba</b><br>Dagmar/Micha<br>Halle 1/2/3 | 19:00 - 20:00<br><b>Wirbelsäule</b><br>- Marion -<br>Halle 4/5   |  |   |
|  20:15 - 21:00<br><b>Zumba</b><br>- Katrin -<br>Halle 9 | 19:00 - 20:00<br><b>Pilates</b><br>- Evi N. -<br>Halle 9                       | 19:00 - 20:00<br><b>Bodystyling</b><br>- Christine -<br>Halle 6  | 19:00 - 20:00<br><b>Fitnessgymnastik</b><br>ab 60<br>- Josef -<br>Halle 9  |  |   |
| 21:00 - 21:45<br><b>Pilates</b><br>- Katrin -<br>Halle 9  | 20:00 - 21:30<br><b>After Work Yoga</b><br>- Astrid -<br>Halle 9               |  | 20:00 - 21:00<br><b>Flexi-Bar</b><br>- Josef -<br>Halle 9  |  |   |



**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)