



Abteilung Fit und Gesund

Ferien - Präsenz-Stundenplan 07.06. - 17.06.22



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pfingstmontag	8:30 - 9:30 Beckenboden * Gymnastik - Mirzana- nur online	8:30 - 9:30 Wirbelsäule* - Mirzana- nur online			9:00 - 10:00 Fit ins Wochenende	
	9:30- 10:30 sanftes Yoga * - Mirzana- nur online	9:30 - 10:30 Pilates * - Mirzana- nur online	17:00 - 18:00 Power Pilates * - Mirzana - nur online		Startet wieder im Herbst ☺	
	9:00 - 10:00 Schongymnastik - Josef - Halle 6	10:30- 11:30 Yoga * - Mirzana- nur online	18:00 - 19:00 Cardio Dance * - Julia - Halle 8			
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik - Josef - Halle 6	18:00 - 19:00 Pilates * - Katrin - Halle 9	18:00 - 19:00 Fitnessgymnastik 50+ - Josef - Halle 9			
	18:00 - 19:00 Pilates - Evi N. - Halle 4/5		19:00 - 20:00 Bodystyling - Josef - Halle 9		WICHTIG !!! Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein !!	
	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo - Evi N. - Halle 9	Alle Stunden von Evi N. finden unter Vorbehalt statt. Falls die Stunden nicht stattfinden können, ist dies im Vertretungsplan zu lesen.	19:30 - 20:30 Indoor Cycling - Robert -		Die Onlineanmeldung gilt nur noch für Indoor Cycling > turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/ > oder auf der Homepage über den Stundenplan	
			20:00 - 21:00 Flexi-Bar - Josef - Halle 9			

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00- 9:00 Yoga * - Mirzana - > nur online	9:00 - 10:00 Schongymnastik - Josef - Halle 6	8:30 - 9:30 Indoor Cycling - Babsi -	Fronleichnam			
9:00 - 10:00 <i>findet im Wechsel statt:</i> Fat Burner und Step Aerobic Choreo - Evi N. - Halle 6	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik - Josef - Halle 6					
10:15 - 11:15 Pilates - Evi N. - Halle 9	Alle Stunden von Evi N. finden unter Vorbehalt statt. Falls die Stunden nicht stattfinden können, ist dies im Vertretungsplan zu lesen.					
19:30 - 20:30 Indoor Cycling - Robert -	18:00 - 19:00 Pilates - Evi N. - Halle 4/5				WICHTIG !!! Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein !!	
20:00 - 21:00 Power-Fun-Moves * <i>KickBoxen-Strong-Zumba</i> - Katrin - Halle 9	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo - Evi N. - Halle 9				Die Onlineanmeldung gilt nur noch für Indoor Cycling > turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/ > oder auf der Homepage über den Stundenplan	
21:00 - 22:00 Pilates * - Katrin - Halle 9						



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

> mehr Info's zu Stundenangebot und Beschreibung unserer Stunden unter www.turngemeinde-landshut.de