





# Abteilung - Fit und Gesund

## Präsenz-Stundenplan ab 13.09.2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>8:00- 9:00</p> <p><b>NEU Yoga *</b> - Mirzana - &gt; nur als Zoom Meeting</p>	<p>8:30 - 9:30</p> <p><b>Beckenboden *</b> <b>NEU Gymnastik</b> - Marina oder Mirzana - Halle 9</p>	<p><i>Neue Zeit</i> &gt; 9:00 - 10:00 !!</p> <p><b>Indoor Cycling</b> - Babsi -</p>	<p>8:30 - 9:30</p> <p><b>Zumba &amp; Strong *</b> <b>NEU</b> - Katrin - Halle 9</p>	<p>8:30 - 9:30</p> <p><b>Flexi-Bar</b> - Anja - Halle 9</p>	<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 style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  WhatsApp         </div> <div style="text-align: center;">  Signal         </div> </div>	
<p>9:00 - 10:00</p> <p><b>Bodystyling</b> - Ruth - Halle 9</p>	<p><i>Neuer Tag</i> 8:30 - 9:30</p> <p><b>Indoor Cycling</b> - Babsi -</p>	<p>8:30 - 9:30</p> <p><b>Wirbelsäule *</b> - Mirzana oder Marina - Halle 9</p>	<p>9:30 - 10:30</p> <p><b>Pilates *</b> - Katrin - Halle 9</p>	<p>9:00 - 10:00</p> <p><b>Indoor Cycling</b> - Claudia -</p>		
<p>9:00 - 10:00 <i>findet im Wechsel statt:</i></p> <p><b>Fat Burner</b> und <b>Step Aerobic</b> <b>Choreo</b> - Evi N. - Halle 6</p>	<p><b>NEU</b> 9:30- 10:30</p> <p><b>sanftes Yoga *</b> - Marina oder Mirzana - Halle 9</p>	<p>9:30 - 10:30</p> <p><b>Pilates *</b> - Mirzana oder Marina - Halle 9</p>	<p>9:30 - 10:30</p> <p><b>Rundum fit</b> - Elisabeth - Halle 6</p>	<p>9:30 - 10:30</p> <p><b>Roll Dich fit</b> - Anja - Halle 9</p>		
<p>10:15 - 11:15</p> <p><b>Pilates</b> - Evi N. - Halle 9</p>	<p>9:00 - 10:00</p> <p><b>Schongymnastik</b> - Josef - Halle 6</p>	<p>10:30- 11:30</p> <p><b>Yoga *</b> - Mirzana - Halle 9</p>				
	<p>10:00 - 11:00</p> <p><b>Fitnessgymnastik</b> - Josef - Halle 6</p>	<p>Die online Anmeldung besteht nur für Indoorcycling !! &gt; <a href="https://turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/">turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/</a> &gt; oder auf der Homepage über den Stundenplan</p>				
<p>Bitte nimm zu den Yogastunden einen eigenen Gurt mit, egal ob langen Hosengürtel oder Bademantelgurt, Hauptsache nicht elastisch !!</p>					<p><b>WICHTIG !!!</b> Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein !!</p>	



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)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Neuer Tag</b> 15:30 - 16:30 <b>Yoga für Kids</b> - Mirzana - Halle 8			16:00 - 17:00 <b>Wirbelsäule</b> - Marion - Halle 9			
	18:00 - 19:00 <b>HIIT im Team *</b> - Bärbl, Wiebke & Stefan - Halle 9	17:30 - 18:30 <b>Workout „plus“</b> - Susanne - Halle 7	17:00 - 18:00 <b>Power Pilates *</b> - Mirzana - Halle 8			
	18:00 - 19:00 <b>Pilates</b> - Evi N. - Halle 4/5	18:00 - 19:00 <b>Pilates *</b> - Katrin - Halle 9	18:00 - 19:00 <b>Cardio Dance *</b> - Julia - Halle 8	<b>&amp; HIIT the Beat</b> im Wechsel		
18:30 - 20:00 <b>Muscle &amp; Condition</b> - Evi F. - Halle 4/5	19:00 - 20:00 <b>Step Aerobic Choreo</b> - Evi N. - Halle 9	18:30 - 19:30 <b>Bodystyling</b> - Christine - Halle 4/5	<b>NEU</b> 18:00 - 19:00 <b>Bodystyling</b> - Ruth - Halle 9			
<b>NEU</b> 19:00 - 20:00 <b>Workout MIX</b> - Sabine - Halle 6	<b>NEU</b> 19:00 - 20:00 <b>FUNKtional Training</b> - Stefan - Halle 1/2	<b>NEU</b> 19:00 - 20:00 <b>Zumba</b> - Dagmar/Micha - Halle 6	19:00 - 20:00 <b>Wirbelsäule</b> - Marion - Halle 4/5			
19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling</b> - Robert -	20:00 - 21:00 <b>Indoor Cycling</b> - Stefan -	19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling</b> - Christine -	19:00 - 20:00 <b>Fitnessgymnastik 50+</b> - Josef - Halle 9			
<b>NEU</b> 20:00 - 21:00 <b>Zumba &amp; Strong *</b> - Katrin - Halle 9	20:00 - 21:30 <b>After Work Yoga *</b> - Astrid - Halle 9	Jeden 1. Dienstag im Monat <b>YIN YOGA</b>	19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling</b> - Robert -			
21:00 - 22:00 <b>Pilates *</b> - Katrin - Halle 9	Bitte nimm zur Yogastunde einen eigenen Gurt mit, egal ob langen Hosengürtel oder Bademantelgurt, Hauptsache nicht elastisch !!		20:00 - 21:00 <b>Flexi-Bar</b> - Josef - Halle 9			
					Stunden, die mit einem * gekennzeichnet sind, finden zusätzlich per Zoom Meeting statt. Anmeldung dafür ist nötig, unter abteilung.fitundgesund@web.de	