





Abteilung - Fit und Gesund



Pfingstferien-Stundenplan ab 29.05.2023 - 04.06.2023

Pfingstmontag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8:30 - 9:30 Beckenboden Gymnastik* -Christine H.- Halle 9				9:00 - 10:00 Indoorcycling für Anfänger & Einsteiger -Aliz- Fitnessbereich	10:00 - 11:00 Pilates -Robert- Halle 8
	9:00 - 10:00 Schongymnastik -Josef- Halle 6					11:00 - 12:00 Indoorcycling -Robert- Fitnessbereich
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik -Josef- Halle 6					
	18:00 - 19:00 Pilates -Evi N.- Halle 4/5		19:00 - 20:00 Cardio-Dance* -Julia- Halle 8		Stunden, die mit einem gekennzeichnet sind, finden zusätzlich per Zoom Meeting statt. Anmeldung dafür ist nötig, unter abteilung.fitundgesund@web.de	
	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo -Evi N.- Halle 9		19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ -Josef- Halle 9		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	
			19:30 - 20:30 Indoorcycling -Robert- Fitnessbereich			
			20:00 - 21:00 Flexi-Bar -Josef- Halle 9			
Bitte nimm zu den Yogastunden einen eigenen Gurt mit, egal ob langen Hosengürtel oder Bademantelgurt, Hauptsache nicht elastisch !!		Indoorcycling Anfänger, bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein !! Die online Anmeldung besteht nur für Indoorcycling !! ↳ turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/ > oder auf der Homepage über den Stundenplan			Bitte nimm zu den Stunden immer Deine eigene Gymnastikmatte mit!	



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

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



- Abteilung fit & gesund



Abteilung - Fit und Gesund



Pfingstferien-Stundenplan ab 05.06.2023 - 11.06.2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Fronleichnam	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Indoorcycling für Anfänger & Einsteiger -Claudia E.- Fitnessbereich	8:30 - 9:30 Beckenboden Gymnastik* -Christine H.- Halle 9				9:00 - 10:00 Indoorcycling für Anfänger & Einsteiger -Aliz- Fitnessbereich	10:00 - 11:00 Pilates -Robert- Halle 8
9:00 - 10:00 Fatburner oder Step Aerobic Choreo -Evi N.- Halle 6	9:00 - 10:00 Schongymnastik -Josef- Halle 6					11:00 - 12:00 Indoorcycling -Robert- Fitnessbereich
10:15 - 11:15 Pilates -Evi N.- Halle 9	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik -Josef- Halle 6					
18:30 - 20:00 Muscle & Condition -Evi F.- Halle 4/5	18:00 - 19:00 Pilates -Evi N.- Halle 4/5				Stunden, die mit einem gekennzeichnet sind, finden zusätzlich per Zoom Meeting statt. Anmeldung dafür ist nötig, unter abteilung.fitundgesund@web.de	
19:30 - 20:30 Indoorcycling -Robert- Fitnessbereich	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo -Evi N.- Halle 9				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	
					  WhatsApp Signal	

Bitte nimm zu den Yogastunden einen eigenen Gurt mit,
egal ob langen Hosengürtel oder Bademantelgurt,
Hauptsache nicht elastisch !!

Indoorcycling Anfänger, bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein !!
Die online Anmeldung besteht nur für Indoorcycling !!
↳ turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/
> oder auf der Homepage über den Stundenplan

Bitte nimm zu den Stunden immer
Deine eigene Gymnastikmatte mit!



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

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

- Abteilung fit & gesund