



Abteilung - Fit und Gesund

Präsenz-Stundenplan ab 06.11.2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Bodystyling - Ruth - Halle 9	8:30 - 9:30 Beckenboden * Gymnastik - Christine H. - Halle 9	8:30 - 9:30 Wirbelsäulen * Gymnastik - Mirzana - Halle 9	8:30 - 9:30 Strong & Zumba * - Katrin - Halle 9	8:30 - 9:30 Flexi-Bar - Anja - Halle 9	9:00 - 10:00 Indoor Cycling - Aliz -	10:00 - 11:00 Pilates - Robert - Halle 8
9:00 - 10:00 Fat Burner <i>oder</i> Step Aerobic Choreo - Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Indoor Cycling - Babsi -	9:30 - 10:30 Pilates * - Mirzana - Halle 9	D E Z 9:00 - 10:00 Indoor Cycling - Claudia E. -	9:00 - 10:00 Indoor Cycling - Claudia Schw. -		11:00 - 12:00 Indoor Cycling - Robert -
	9:00 - 10:00 Schongymnastik - Josef - Halle 6	10:30 - 11:30 Yoga * - Mirzana - Halle 9		9:30 - 10:30 Pilates * - Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 Roll Dich fit - Anja - Halle 9	
10:15 - 11:15 Pilates - Evi N. - Halle 9	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik - Josef - Halle 6		9:30 - 10:30 Rundum fit - Elisabeth - Halle 6	NEU 9:30 - 10:30 Strong - Claudia Scha. - Halle 6		
						<u>WICHTIG !!!</u> Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein !!
	Bitte nimm zu den Yogastunden einen eigenen Gurt mit, egal ob langen Hosengürtel oder Bademantelgurt, Hauptsache nicht elastisch!		Bitte nimm zu den Stunden immer Deine eigene Gymnastikmatte mit!		Die online Anmeldung besteht nur für Indoorcycling! > turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/ > oder auf der Homepage über den Stundenplan	



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
16:30 - 17:30 Yoga für Kids - Mirzana - Halle 8			16:00 - 17:00 Wirbelsäulen Gym. - Marion - Halle 9		<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; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  WhatsApp </div> <div style="text-align: center;">  Signal </div> </div>			
	18:00 - 19:00 HIIT im Team * - Bärbl & Wiebke - Halle 8	17:30 - 18:30 Workout „plus“ - Susanne - Halle 7	18:00 - 19:00 Bodystyling - Ruth - Halle 9					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling - Anita -	18:00 - 19:00 Pilates - Evi N. - Halle 4/5	18:00 - 19:00 Pilates * - Katrin - Halle 9	18:30 - 19:30 Indoor Cycling - Nicole -	NEU 17:45 - 18:45 Indoor Cycling - Babsi -				
18:30 - 20:00 Muscle & Condition - Evi F. - Halle 4/5	NEU 18:30 - 19:30 Indoor Cycling - Lionel -	18:30 - 19:30 Bodystyling - Christine Schr. - Halle 4/5	19:00 - 20:00 Cardio Dance * oder NEU Strong - Julia - Halle 8					
19:00 - 20:00 Workout MIX - Sabine - Halle 6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo - Evi N. - Halle 9	19:00 - 20:00 Zumba - Dagmar & Micha - Halle 6	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. - Marion - Halle 4/5					
19:30 - 20:30 Indoor Cycling - Robert -	19:00 - 20:00 FUNKtional Training - Stefan - Halle 1/2	19:30 - 20:30 Indoor Cycling - Christine Schr. -	19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ - Josef - Halle 9					
20:00 - 21:00 Strong & Zumba * - Claudia Scha. & Katrin - Halle 9	20:00 - 21:00 Indoor Cycling - Stefan -		19:30 - 20:30 Indoor Cycling - Robert -		<p>Stunden, die mit einem * gekennzeichnet sind, finden zusätzlich per Zoom Meeting statt. Anmeldung dafür ist nötig, unter abteilung.fitundgesund@web.de</p>			
21:00 - 22:00 Pilates * - Katrin - Halle 9	20:00 - 21:30 After Work Yoga * jeden 1. Di im Monat Yin Yoga - Astrid - Halle 9		20:00 - 21:00 Flexi-Bar - Josef - Halle 9					