



Abteilung - Fit und Gesund

Präsenz-Stundenplan ab 11.03.2024





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 Zumba & Strong * - 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 oder Step Aerobic Choreo - Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Indoor Cycling - Babsi -	9:30 - 10:30 Pilates * - Mirzana - Halle 9	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	9:00 - 10:00 Strong - Claudia Scha. - Halle 6		
10:15 - 11:15 Pilates - Evi N. - Halle 9	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr - Ingrid - Halle 9		9:30 - 10:30 Rundum fit - Elisabeth - Halle 6	9:30 - 10:30 Roll Dich fit - Anja - Halle 9		
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik - Josef - Halle 6				WICHTIG !!! Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein !!	
	10:30 - 11:30 Roll Dich fit - Ingrid - Halle 9				<p>Die online Anmeldung besteht nur für Indoorcycling!</p> <p>> turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/</p> <p>> oder auf der Homepage über den Stundenplan</p>	
		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

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	U E Z 17:00 - 18:00 Hot Iron 1 - Anita - Halle 8					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling - Anita -	18:00 - 19:00 Pilates - Evi N. - Halle 4/5	U E Z 18:00 - 19:00 Pilates Mobility* - Katrin - Halle 9	18:00 - 19:00 Bodystyling - Ruth - Halle 9	17:45 - 18:45 Indoor Cycling - Babsi -				
18:30 - 20:00 Muscle & Condition - Evi F. - Halle 4/5	18:30 - 19:30 Indoor Cycling - Lionel -	18:30 - 19:30 Bodystyling - Christine Schr. - Halle 4/5	18:30 - 19:30 Indoor Cycling - Nicole -					
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 Cardio Dance * + Strong i.W. - Julia - Halle 8					
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 Wirbelsäulen Gym. - Marion - Halle 4/5					
U E Z 20:00 - 21:00 FUNmotion * - Dagmar & Katrin - Halle 9	20:00 - 21:00 Indoor Cycling - Stefan -		19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ - Josef - Halle 9					
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		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>			
			20:00 - 21:00 Flexi-Bar - Josef - Halle 9					