



Abteilung - Fit und Gesund

Präsenz-Stundenplan ab 03.06.2024





| 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 Wand-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! > turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/ > 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 8 | | <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> <p>WhatsApp Signal</p> | | | |
| | 18:00 - 19:00 HIIT im Team - Bärbl & Wiebke - Halle 9 | 17:30 - 18:30 Workout „plus“ - Susanne - Halle 7 | NEU 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 | NEU 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 | | | | | |
| NEU 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 | | | | | |
| NEU 21:00 - 22:00 Yogalates* - 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 | | | | | |