






Abteilung - Fit und Gesund



Sommerferien - Stundenplan ab 29.07.-09.09.2024

Montag 29.07.	Dienstag 30.07.	Mittwoch 31.07.	Donnerstag 01.08.	Freitag 02.08.	Samstag 03.08.	Sonntag 04.08.
9:00 - 10:00 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym* Christine H. - Halle 9		9:00 - 10:00 Indoor Cycling Claudia E.	9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha.- Halle 6		
10:15 - 11:15 Pilates Evi N. - Halle 9	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8		In den Ferien gibt es flexible Termine zum Radeln. Wann das sein wird, wird in der Indoor-Cycling-WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben. 	
18:30 - 20:00 Muscle & Condition Evi F. - Halle 4/5	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9		19:00 - 20:00 Cardio Dance* Julia - Halle 8			
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6				Weitere Infos für alle anderen Stunden:   WhatsApp Signal	
	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5				Bitte nimm zu den Stunden immer Deine eigene Gymnastikmatte mit!	
	18:30 - 19:30 20:00 - 21:00 Indoor Cycling Lionel					
	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9		Die online Anmeldung besteht nur für Indoorcycling und Hot Iron! > turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/ > oder auf der Homepage über den Stundenplan			
	20:00 - 21:30 Yin Yoga* Astrid - Halle 9					
	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2					



In den Ferien gibt es flexible Termine zum Radeln. Wann das sein wird, wird in der Indoor-Cycling-WhatsApp-Gruppe bekannt gegeben.



Weitere Infos für alle anderen Stunden:




WhatsApp

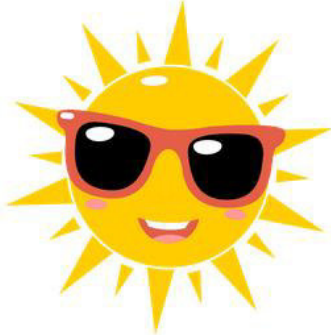
Signal


Bitte nimm zu den Stunden immer Deine eigene Gymnastikmatte mit!

* d.h. findet zusätzlich per Zoom Meeting statt. Anmeldung dafür ist nötig, unter abteilung.fitundgesund@web.de

Die online Anmeldung besteht nur für Indoorcycling und Hot Iron!
 > turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/
 > oder auf der Homepage über den Stundenplan

Montag 05.08.	Dienstag 06.08.	Mittwoch 07.08.	Donnerstag 08.08.	Freitag 09.08.	Samstag 10.08.	Sonntag 11.08.
9:00 - 10:00 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8	9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha.- Halle 6		
	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9		19:00 - 20:00 Strong Julia - Halle 8			
10:15 - 11:15 Pilates Evi N. - Halle 9	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5					
18:30 - 20:00 Muscle & Condition Evi F. - Halle 4/5	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9					
	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2					
Montag 12.08.	Dienstag 13.08.	Mittwoch 14.08.	Donnerstag 15.08.	Freitag 16.08.	Samstag 17.08.	Sonntag 18.08.
9:00 - 10:00 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9		Feiertag Maria Himmelfahrt	9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha.- Halle 6		
	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9					
10:15 - 11:15 Pilates Evi N. - Halle 9	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5					
18:30 - 20:00 Muscle & Condition Evi F. - Halle 4/5	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9					
	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2					

Montag 19.08.	Dienstag 20.08.	Mittwoch 21.08.	Donnerstag 22.08.	Freitag 23.08.	Samstag 24.08.	Sonntag 25.08.
9:00 - 10:00 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym* Christine H. - Halle 9		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			
	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9					
10:15 - 11:15 Pilates Evi N. - Halle 9	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5					
	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9					
	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2					
Montag 26.08.	Dienstag 27.08.	Mittwoch 28.08.	Donnerstag 29.08.	Freitag 30.08.	Samstag 31.08.	Sonntag 01.09.
9:00 - 10:00 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym* Christine H. - Halle 9		9:00 - 10:00 Indoor Cycling Claudia E.		9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz	10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
10:15 - 11:15 Pilates Evi N. - Halle 9	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9					
	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5					
	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9					
	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2					

Montag 02.09.	Dienstag 03.09.	Mittwoch 04.09.	Donnerstag 05.09.	Freitag 06.09.	Samstag 07.09.	Sonntag 08.09.
9:00 - 10:00 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9		9:00 - 10:00 Indoor Cycling Claudia E.		9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz	10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
10:15 - 11:15 Pilates Evi N. - Halle 9	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9		19:00 - 20:00 Fitnessgym. 50 + Josef - Halle 9			
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6		19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert			
19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9		20:00 - 21:00 Flexi Bar Josef - Halle 9			
	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5					
	18:30 - 19:30 20:00 - 21:00 Indoor Cycling Lionel					
	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9					
	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Björn - Halle 1/2					

Montag 09.09.

> ab 10.09. tritt der reguläre Stundenplan wieder in Kraft

9:00 - 10:00 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita					
	18:30 - 20:00 Muscle & Condition Evi F. - Halle 4/5					
10:15 - 11:15 Pilates Evi N. - Halle 9	19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert					