



Abteilung - Fit und Gesund

Stundenplan ab 10.09.2024 - 30.09.2024



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>> ab 16.09.</p> <p>8:15 - 9:15 Indoor Cycling Babsi</p>	<p>8:30 - 9:30 Beckenboden Gym* Christine H. - Halle 9</p>	<p>> ab 18.09.</p> <p>8:30 - 9:30 Indoor Cycling Babsi</p>	<p>8:30 - 9:30 Zumba & Strong* Katrin - Halle 9</p>	<p>8:30 - 9:30 Flexi-Bar Anja - Halle 9</p>	<p>9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz</p>	<p>10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8</p>
<p>9:00 - 10:00 Bodystyling Ruth - Halle 9</p>	<p>9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6</p>	<p>8:30 - 9:30 Wirbelsäulen Gym* Katrin - Halle 9</p>	<p>9:00 - 10:00 Indoor Cycling Claudia E.</p>	<p>9:00 - 10:00 Indoor Cycling Claudia Schw.</p>		<p>11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert</p>
<p>9:00 - 10:00 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6</p>	<p>9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9</p>	<p>9:30 - 10:30 Yogalates* Katrin - Halle 9</p>	<p>9:30 - 10:30 Pilates* Katrin - Halle 9</p>	<p>9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6</p>		<p style="text-align: center;">WICHTIG !!! Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein!</p>
	<p>10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6</p>		<p>9:30 - 10:30 Rundum fit Elisabeth - Halle 6</p>	<p>9:30 - 10:30 Roll Dich fit Anja - Halle 9</p>		
<p>10:15 - 11:15 Pilates Evi N. - Halle 9</p>	<p>10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9</p>					<p>Bitte nimm zu den Stunden immer Deine eigene Gymnastikmatte mit! Solltest Du in Rückenlage Probleme mit dem Nacken oder der LWS haben, dann nimm auch ein kleines Handtuch mit. Bei der Anwendung werden wir Dir helfen.</p>
				<p>Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online anmelden! > turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/ > oder auf der Homepage über den Stundenplan</p>		



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
16:30 - 17:30 Yoga für Kids Mirzana - Halle 8	U E Z Ab Oktober! Uhrzeit folgt Indoor Cycling Julia P.		16:00 - 17:00 Wirbelsäulen Gym. Marion - Halle 8					
	> ab 17.09. wieder 18:00 - 19:00 HIIT im Team Bärbl & Wiebke - H9	> ab 25.09. wieder 17:30 - 18:30 Workout „plus“ Susanne - Halle 7	U 17:00 - 18:00 E Hot Iron 1 Z Anita - 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;"> <div style="text-align: center;"> <p>WhatsApp</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Signal</p>  </div> </div>			
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5	U 18:00 - 19:00 * E Wand-Pilates Z Mirzana - Halle 9	> Ab 19.09. wieder 18:00 - 19:00 Bodystyling Ruth - Halle 9					
18:30 - 20:00 Muscle & Condition Evi F. - Halle 4/5	18:30 - 19:30 Indoor Cycling Lionel	U E Z > ab 18.09. 18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel	19:00 - 20:00 Cardio Dance* + Strong i.W. Julia W. - Halle 8					
19:00 - 20:00 Workout MIX Sabine - Halle 6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	> ab 09.10. wieder 18:30 - 19:30 Bodystyling Christine Schr.-H4/5	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	19:00 - 20:00 Zumba Dagmar & Micha - H6	19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ Josef - Halle 9					
U 20:00 - 21:00 E FUNmotion * Z Katrin - Halle 9	20:00 - 21:00 Indoor Cycling Stefan	> ab 09.10. wieder 19:30 - 20:30 Indoor Cycling Christine Schr.	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. Zugangsdaten werden auch in der WhatsApp und der Signal Gruppe bekannt gegeben.</p>		
U 21:00 - 22:00 E Yogalates * Z 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					



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

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