




NEU




# Abteilung - Fit und Gesund Stundenplan ab 04.11.2024

NEU



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:15 - 9:15 <b>Indoor Cycling</b> Babsi	8:30 - 9:30 <b>Beckenboden Gym *</b> Christine H. - Halle 9	8:30 - 9:30 <b>Indoor Cycling</b> Babsi	8:30 - 9:30 <b>Zumba &amp; Strong *</b> Katrin - Halle 9	8:30 - 9:30 <b>Flexi-Bar</b> Anja - Halle 9	9:00 - 10:00 <b>Indoor Cycling</b> Aliz	10:00 - 11:00 <b>Pilates</b> Robert - Halle 8
9:00 - 10:00 <b>Bodystyling</b> Ruth - Halle 9	9:00 - 10:00 <b>Schongymnastik</b> Josef - Halle 6	8:30 - 9:30 <b>Wirbelsäulen Gym *</b> Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 <b>Indoor Cycling</b> Claudia E.	9:00 - 10:00 <b>Indoor Cycling</b> Claudia Schw.		11:00 - 12:00 <b>Indoor Cycling</b> Robert
9:00 - 10:00 <b>Fat Burner</b> oder <b>Step Aerobic</b> <b>Choreo</b> Evi N. - Halle 6	9:30 - 10:30 <b>Fit durchs Jahr</b> Ingrid - Halle 9	9:30 - 10:45 <b>Yogalates *</b> Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 <b>Pilates *</b> Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 <b>Strong</b> Claudia Scha. - H6		
	10:00 - 11:00 <b>Fitnessgymnastik</b> Josef - Halle 6			9:30 - 10:30 <b>Roll Dich fit</b> Anja - Halle 9	<b>WICHTIG !!!</b> Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein!	
10:15 - 11:15 <b>Pilates</b> Evi N. - Halle 9	10:30 - 11:30 <b>Roll Dich fit</b> Ingrid - Halle 9				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.	
					Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online anmelden! > <a href="https://turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/">turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/</a> > oder auf der Homepage über den Stundenplan	



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag		
<b>NEU</b> 16:00 - 17:00 <b>Outdoorzirkeltraining</b> Christine J. - TG Eingang	<b>NEU</b> 17:15 - 18:15 <b>Indoor Cycling</b> Julia P.	17:30 - 18:30 <b>Workout „plus“</b> Susanne - Halle 7	16:00 - 17:00 <b>Wirbelsäulen Gym.</b> Elisabeth - Halle 8					
16:30 - 17:30 <b>Yoga für Kids</b> Mirzana - Halle 8	18:00 - 19:00 <b>HIIT im Team</b> Bärbl & Wiebke - H9	18:00 - 19:00 <b>Wand-Pilates*</b> Mirzana - Halle 9	17:00 - 18:00 <b>Hot Iron 1</b> 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; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>WhatsApp</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Signal</p>  </div> </div>			
18:15 - 19:15 <b>Indoor Cycling</b> Anita	18:00 - 19:00 <b>Pilates</b> Evi N. - Halle 4/5	18:15 - 19:15 <b>Indoor Cycling</b> Lionel	18:00 - 19:00 <b>Bodystyling</b> Ruth - Halle 9	17:15 - 18:15 <b>Indoor Cycling</b> Babsi				
18:30 - 20:00 <b>Muscle &amp; Condition</b> Evi F. - Halle 4/5	18:30 - 19:30 <b>Indoor Cycling</b> Lionel	18:30 - 19:30 <b>Bodystyling</b> Christine Schr.-H4/5	19:00 - 20:00 <b>Cardio Dance + Strong i.W.</b> Julia W. - Halle 8					
<b>Neue Zeit!</b> 19:00 - 20:00 <b>FUNmotion</b> Dagmar & Katrin - H6	19:00 - 20:00 <b>Step Aerobic Choreo</b> Evi N. - Halle 9	19:00 - 20:00 <b>Zumba</b> Dagmar & Micha - H6	19:00 - 20:00 <b>Wirbelsäulen Gym.</b> Tanja - Halle 4/5					
19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling</b> Robert	19:00 - 20:00 <b>FUNKtional Training</b> Stefan - Halle 1/2	19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling</b> Christine Schr.	19:00 - 20:00 <b>Fitnessgymnastik 50+</b> Josef - Halle 9					
<b>Neue Zeit!</b> 20:00 - 21:30 <b>Yogalates*</b> Katrin - Halle 9	20:00 - 21:00 <b>Indoor Cycling</b> Stefan		19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling</b> Robert			<p>Stunden, die mit einem * gekennzeichnet sind, finden zusätzlich per Zoom Meeting statt. Anmeldung dafür ist nötig, unter <a href="mailto:abteilung.fitundgesund@web.de">abteilung.fitundgesund@web.de</a>. Zugangsdaten werden auch in der WhatsApp und der Signal Gruppe bekannt gegeben.</p>		
	20:00 - 21:30 <b>After Work Yoga*</b> jeden 1. Di im Monat Yin Yoga Astrid - Halle 9		20:00 - 21:00 <b>Flexi-Bar</b> Josef - Halle 9					



Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich.

> mehr Info's zu Stundenangebot und Beschreibung unserer Stunden unter [www.turngemeinde-landshut.de](http://www.turngemeinde-landshut.de) - Abteilung fit&gesund