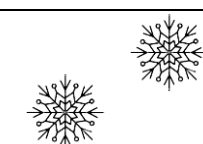







Abteilung - Fit und Gesund

Stundenplan ab 20.01.2025











Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:15 - 9:15 Indoor Cycling Babsi	8:30 - 9:30 * Beckenboden Gym Christine H. - Halle 9	8:30 - 9:30 Indoor Cycling Babsi	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 Bodystyling Ruth - Halle 9	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6	8:30 - 9:30 * Wirbelsäulen Gym Katrin - 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
NEU: 9:15 - 10:15 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9	9:30 - 10:45 * Yogalates Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 * Pilates Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6		
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6			9:30 - 10:30 Roll Dich fit Anja - Halle 9	WICHTIG !!! Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein!	
NEU: 10:30 - 11:45 Pilates Evi N. - Halle 4/5	10:30 - 11:30 Roll Dich fit 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! > turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/ > oder auf der Homepage über den Stundenplan	



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
16:00 - 17:00 Outdoorzirkeltraining Christine J. - TG Eingang	17:15 - 18:15 Indoor Cycling Julia P.		16:00 - 17:00 Wirbelsäulen Gym. Elisabeth - Halle 8			
16:30 - 17:30 Yoga für Kids Mirzana - Halle 8	18:00 - 19:00 HIIT im Team Bärbl & Wiebke - H9	U E N 18:00 - 19:00 Pilates * trifft Yoga Mirzana - Halle 9	17:00 - 18:00 Hot Iron 1 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> <p>WhatsApp  Signal </p>	
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Pilates Evi N. - Halle 4/5	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel	18:00 - 19:00 Bodystyling Ruth - Halle 9	17:15 - 18:15 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.-H4/5	19:00 - 20:00 Cardio Dance + Strong i.W. Julia W. - Halle 8			
U E N 19:00 - 20:00 Pilates Katrin - H6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	19:00 - 20:00 Zumba Dagmar & Micha - H6	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5			
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 Fitnessgymnastik 50+ Josef - Halle 9			
20:00 - 21:30 Yogalates * Katrin - Halle 9	20:00 - 21:00 Indoor Cycling Stefan		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>	
	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