



Abteilung - Fit und Gesund

Faschings-Ferienplan 03.03. - 09.03.2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Aschermittwoch		9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6	9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz	10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
	8:30 - 9:30 * Beckenboden Gym Christine H. - Halle 9					11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert
9:15 - 10:15 Step & Gym Josef - Halle 6	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6		Zur Info: In den Ferien gibt es flexible Termine zum radeln. Wenn auch Du wissen möchtest, wann geradelt wird, dann tritt der Indoor-Cycling-WhatsApp-Gruppe bei um Dir einen Platz, bzw. ein Radl, reservieren zu können.			
10:30 - 11:30 Gym mit Kleinteilen Josef - Halle 4/5	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9		17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8		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.	
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6		19:00 - 20:00 Strong Nation Julia W. - Halle 8			
	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9		19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5		WICHTIG !!! Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein!	
18:30 - 20:00 Muscle & Condition Evi F. - Halle 4/5	18:30 - 19:30 Indoor Cycling Lionel		19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ Josef - Halle 9	Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online anmelden! > turngemeinde-landshut.de/online-buchungssystem/ > oder auf der Homepage über den Stundenplan		
19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Halle 9		19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert	Angaben ohne Gewähr, Änderungen jederzeit möglich > siehe Homepage unter „Aktuelles zum Stundenplan“ > mehr Info's zu Stundenangebot und Beschreibung unserer Stunden unter www.turngemeinde-landshut.de - Abteilung fit&gesund		
	20:00 - 21:30 Yin Yoga * Astrid - Halle 9		20:00 - 21:00 Flexi-Bar Josef - Halle 9			