



Abteilung - Fit und Gesund

Osterferien - 14.04. - 27.04.2025



Montag 14.04.	Dienstag 15.04.	Mittwoch 16.04.	Donnerstag 17.04.	Freitag 18.04.	Samstag 19.04.	Sonntag 20.04.
9:15 - 10:15 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo - Evi N. - Halle 4/5	8:30 - 9:30 * Beckenboden Gym Christine H. - Halle 9 9:00 - 10:00 Schongymnastik - Josef - Halle 4/5	Achtung! Hallenänderungen für diese Woche. Halle 6 ist diese Woche gesperrt!		- Karfreitag -	9:00 - 10:00 Indoor Cycling Aliz	 
10:30 - 11:30 Pilates - Evi N. - Halle 4/5	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr - Ingrid - Halle 9					
18:15 - 19:15 Indoor Cycling - Anita -	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik - Josef - Halle 4/5		19:00 - 20:00 Cardio Dance - Julia - Halle 8			
18:30 - 20:00 Muscle & Condition - Evi F. - Halle 4/5	10:30 - 11:30 Roll Dich fit - Ingrid - Halle 9	18:15 - 19:15 Indoor Cycling - Lionel -	19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ - Josef - Halle 9			
19:30 - 20:30 Indoor Cycling - Robert -	18:00 - 19:00 Pilates - Evi N. - Halle 4/5		19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5		WICHTIG !!! Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein !!	
20:00 - 21:30 Yogalates * Christine H. - Halle 9	18:30 - 19:30 Indoor Cycling - Lionel -		19:30 - 20:30 Indoor Cycling - Robert -		Bitte nimm zu den Stunden immer Deine eigene Gymnastikmatte mit!	
	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo - Evi N. - Halle 9		20:00 - 21:00 Flexi-Bar - Josef - Halle 9	Für Indoor Cycling 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 21.04.	Dienstag 22.04.	Mittwoch 23.04.	Donnerstag 24.04.	Freitag 25.04.	Samstag 26.04.	Sonntag 27.04.	
    	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	9:00 - 10:00 Indoor Cycling - Aliz -	10:00 - 11:00 Pilates - Robert - Halle 8	
	9:00 - 10:00 Schongymnastik - Josef - Halle 6					11:00 - 12:00 Indoor Cycling - Robert -	
	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr - Ingrid - Halle 9					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 ☺ <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  WhatsApp </div> <div style="text-align: center;">  Signal </div> </div>	
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik - Josef - Halle 6		19:00 - 20:00 Cardio Dance - Julia - Halle 8				
	10:30 - 11:30 Roll Dich fit - Ingrid - Halle 9	18:15 - 19:15 Indoor Cycling - Lionel -	19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ - Josef - Halle 9				
	18:00 - 19:00 Pilates - Evi N. - Halle 4/5			19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5			
	18:30 - 19:30 Indoor Cycling - Lionel -			19:30 - 20:30 Indoor Cycling - Robert -		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. <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	
	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo - Evi N. - Halle 9			20:00 - 21:00 Flexi-Bar - Josef - Halle 9			