Abteilung - Fit und Gesund
Stundenplan für JULI 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	9:00 – 10:00 **Indoor Cycling** Claudia Schw.	9:00 – 10:00 **Indoor Cycling** Aliz	9:30 – 10:30 **Indor Cycling** Robi J.
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 **Strong** Claudia Scha. – H6		10:00 – 11:00 **Pilates** Robert – Halle 8
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	NEU > 9:00 – 10:00 **Flexi-Bar** Anja – Halle 9		11:00 – 12:00 > ab 13.07 Sommerpause **Indoor Cycling** Robert E.
	10:00 – 11:00 **Fitnessgymnastik** Josef – Halle 6			NEU > 10:00 – 10:30 **Faszien Fitness** Anja – Halle 9	**WICHTIG !!!** **Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein!**	
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	18:00 – 19:00 **Pilates trifft Yoga*** Mirzana – Halle 9	17:00 – 18:00 **Hot Iron 1** Anita – Halle 8		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 ☺ WhatsApp Signal	
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 > ab 17.07. Sommerpause **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			
19:00 – 20:00 **Pilates** Tanja – 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 > ab 14.04. Sommerpause **Indoor Cycling** Robert E.	19:00 – 20:00 **FUNktional Training** Stefan – Halle 1/2	19:30 – 20:30 > ab 02.07. Sommerpause **Indoor Cycling** Christine Schr.	19:00 – 20:00 **Fitnessgymnastik 50+** Josef - Halle 9			
20:00 – 21:30 **Yogalates*** Katrin/Christine H. – H9	20:00 – 21:00 > ab 01.07. Sommerpause **Indoor Cycling** Stefan		19:30 – 20:30 > ab 10.07. Sommerpause **Indoor Cycling** Robert E.		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.	
	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