



Abteilung - Fit und Gesund Stundenplan ab 20.10.2025



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Bodystyling Ruth - Halle 9	8:30 - 9:30 Indoor Cycling Babsi	8:30 - 9:30 Wirbelsäulen Gym * Katrin - Halle 9	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 Indoor Cycling Robi J.
9:15 - 10:15 Fat Burner oder Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 6	8:30 - 9:30 Beckenboden Gym * Christine H. - Halle 9	9:30 - 10:45 Yogalates * Katrin - Halle 9	8:15 - 9:15 Indoor Cycling Claudia E. / Babsi	9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6		10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6		9:30 - 10:30 Pilates * Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 Flexi-Bar Anja - Halle 9		11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert E.
10:30 - 11:45 Pilates Evi N. - Halle 4/5	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9			10:00 - 10:30 Faszien Fitness Anja - 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.	
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6					
	10:30 - 11:30 Roll Dich fit Ingrid - Halle 9				<u>WICHTIG !!!</u> Indoorcycling Anfänger bitte 10 min vor Stundenbeginn zur Einführung anwesend sein!	
					Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online über Loccabo anmelden.	



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
17:00 - 18:00 Outdoorzirkeltraining Christine J. - TGEingang		> NEU 17:30 - 18:30 Power & Balance Susanne - Halle 7	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 - H8	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 Bodystyling Ruth - Halle 9	17:00 - 18:00 Indoor Cycling Babsi		
18:30 - 20:00 Muscle & Condition Evi F. - Halle 4/5	18:00 - 19:00 Indoor Cycling Julia P.	18:30 - 19:30 Bodystyling Christine Schr.-H4/5	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel			
19:00 - 20:00 Pilates Tanja & Christine H.-H6	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	19:00 - 20:00 Zumba Dagmar & Micha - H6	19:00 - 20:00 Cardio Dance + Strong i.W. Julia W. - Halle 8			
19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert E.	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Stefan - Halle 1/2	19:30 - 20:30 Indoor Cycling Christine Schr.	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym Tanja - Halle 4/5			
20:00 - 21:30 Yogalates * Christine H. - H9	20:00 - 21:00 Indoor Cycling Stefan		19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ Josef - Halle 9			
	20:00 - 21:30 After Work Yoga * jeden 1. Di im Monat Yin Yoga Astrid - Halle 9		19:30 - 20:30 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 - 21:00 Flexi-Bar Josef - Halle 9			