Abteilung - Fit und Gesund
Stundenplan Herbstferien – 03.11.-09.11.25

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15 – 10:15 **Fat Burner** *oder* **Step Aerobic Choreo** Evi N. – Halle 6	8:30 – 9:30 **Beckenboden Gym** * Christine H. – Halle 9			9:00 – 10:00 **Strong** Claudia Scha. – H6	9:00 – 10:00 **Indoor Cycling** Aliz	9:30 – 10:30 **Indoor Cycling** Robi J.
	9:00 – 10:00 **Schongymnastik** Josef – Halle 6					10:00 – 11:00 **Pilates** Robert – Halle 8
10:30 – 11:45 **Pilates** Evi N. – Halle 4/5	9:30 – 10:30 **Fit durchs Jahr** Ingrid – Halle 9		17:00 – 18:00 **Hot Iron 1** Anita – Halle 8			11:00 – 12:00 **Indoor Cycling** Robert E.
18:15 – 19:15 **Indoor Cycling** Anita	10:00 – 11:00 **Fitnessgymnastik** Josef – Halle 6		19:00 - 20:00 **Strong** Julia W. – Halle 8		Stunden, die mit einem * gekennzeichnet sind, finden zusätzlich per Zoom Meeting statt. Tritt unseren Info Gruppen bei und verpasse keine Neuigkeit und keinen Zoom Link mehr! WhatsApp Signal	
18:30 – 20:00 **Muscle & Condition** Evi F. – Halle 4/5	10:30 – 11:30 **Roll Dich fit** Ingrid – Halle 9		19:00 – 20:00 **Wirbelsäulen Gym** Tanja – Halle 4/5			
19:00 – 20:00 **Pilates** Tanja & Christine H.-H6	18:00 – 19:00 **Pilates** Evi N. – Halle 4/5	19:00 – 20:00 **Zumba** Dagmar & Micha - H6	19:00 – 20:00 **Fitnessgymnastik 50+** Josef - Halle 9			
19:30 – 20:30 **Indoor Cycling** Robert E.	18:00 – 19:00 **Indoor Cycling** Julia P.		19:30 – 20:30 **Indoor Cycling** Robert E.		**Bitte nimm zu den Stunden immer Deine eigene Gymnastikmatte mit!**	
20:00 – 21:30 **Yogalates** * Christine H. – H9	19:00 – 20:00 **Step Aerobic Choreo** Evi N. – Halle 9		20:00 – 21:00 **Flexi-Bar** Josef - Halle 9		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