



Abteilung - Fit und Gesund

Stundenplan ab 23.02.2026



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	> NEU 8:00 - 9:00 Early Bird Pilates * > nur online! Christine H.	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 BeYoPi * Christine H. - Halle 9	> NEU 9:30 - 10:30 Indoor Cycling Werner	8:15 - 9:15 Indoor Cycling Claudia E. / Babsi	9:00 - 10:00 Indoor Cycling Claudia Schw.		10:00 - 11:00 Pilates Robert - Halle 8
	9:00 - 10:00 Schongymnastik Josef - Halle 6	9:30 - 10:45 Yogalates * Katrin - Halle 9	9:30 - 10:30 Pilates * Katrin - Halle 9	9:00 - 10:00 Strong Claudia Scha. - H6		11:00 - 12:00 Indoor Cycling Robert E.
10:30 - 11:30 Pilates Evi N. - Halle 4/5	9:30 - 10:30 Fit durchs Jahr Ingrid - Halle 9			9:00 - 10:00 Flexi-Bar Anja - Halle 9		
	10:00 - 11:00 Fitnessgymnastik Josef - Halle 6			10:00 - 10:30 Faszien Fitness Anja - Halle 9		
	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.	
						



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. - TGEingang	18:00 - 19:00 HIIT im Team Bärbl & Wiebke - H8	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 Pilates Evi N. - Halle 4/5	18:00 - 19:00 Wandpilates* Mirzana - Halle 9	17:00 - 18:00 Hot Iron 1 Anita - Halle 8			
18:15 - 19:15 Indoor Cycling Anita	18:00 - 19:00 Indoor Cycling Julia P.	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	19:00 - 20:00 Step Aerobic Choreo Evi N. - Halle 9	18:30 - 19:30 Bodystyling Christine Schr.-H4/5	18:15 - 19:15 Indoor Cycling Lionel			
19:00 - 20:00 Pilates Tanja - H6	19:00 - 20:00 FUNKtional Training Stefan - Halle 1/2	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	20:00 - 21:00 Indoor Cycling Stefan	19:30 - 20:30 Indoor Cycling Christine Schr.	19:00 - 20:00 Wirbelsäulen Gym. Tanja - Halle 4/5		Für Indoor Cycling und Hot Iron musst Du Dich bitte online über Loccabo anmelden. 	
20:00 - 21:30 Yogalates* > nur online! Christine H.	20:00 - 21:30 After Work Yoga* jeden 1. Di im Monat Yin Yoga Astrid - Halle 9		19:00 - 20:00 Fitnessgymnastik 50+ Josef - Halle 9		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	
> NEU 20:00 - 21:15 Hot Iron 1 Anita - Halle 9			19:30 - 20:30 Indoor Cycling Robert			
			20:00 - 21:00 Flexi-Bar Josef - Halle 9			