

Fitnessangebot im Kieler Turnerbund Brunswik von 1899 e.V.

	A	B	C	D	E	F
1	Rahme	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
2	8.00					9.30-10.30 VH Full Body workout
3	9.00		9.00-10.00 VH Wirbelsäulengym			Alfredo
4	10.00		10.00 - 11.00 VH Wirbels.gymn			10.30-11.30 VH Faszienfit Alfredo
5	10.00				11.00-12.00 VH Zumbagold, Katja	9.30-10.30 GH Allg. Gymn., Friedgard
6	11.00		11.00 - 12.00 VH Wirbels.gymn	11.00-12.00 VH Venengymn., Anna	für Einsteiger das Richtige	10.30 - 11.30 GH Allg.Gymn. Sen.Fried.
7	12.00		alle Britta			10.30 VH Nordic Walking, Karin
8	13.00					
9	14.00					
10	15.00					15.00-16.00 Hbo Fit für Kids, Alfredo
11	16.00	16.15-17.00 HB Kinderzumba, Katja	17.00-18.00 VH Qi Gong, Dominique			15.00-16.30 VH, Stuhlyoga, VHS*
12	17.00	17.00-18.00 HBu Fit u.Vital 50+, Regina		17.30 Projensd. Nordic Walk.	15.30 - 16.30 VH Rundum Vital, Inken	16.00-17.00 HBoben Rückenfit, Alfredo
13	18.00	18.00-19.00 HBu Zumba, Anila	19.00-20.00 GS BR Crosstraining, Philipp	18.00-19.00 HBoben Pilates, Nicole	18.00-19.00 HBoben fit for ever, Nasrins	17.00 - 18.30 HBoben Zirkelworkout, Alfr
14	19.00	19-20.00 HBu Allg. Gymn., Regina	20.00-20.45 GS BR Burnout, Philipp	18.45-19.45 VH Allg.Gymn., Regina	18.00-19.00 HBunten Zumba	
15	19.00		19-20.00 HBu Aerobic and more, Kirsten	18.30-19.30 GH Zumba, Anila	19.00-19.45 HBoben Streck und Relax, Nasrins	
16	20.00		19.00-20.00 GH Sport und Spiel, Klaus	19.00-20.30 HBo Yoga , Nicole, jeden 1. Mi für Neueinsteiger		
17	21.00		18.30-19.30 VH Zumbatoning,	19.30-20.30 GH Bodyrock, Linda		
18						Samstag
19		HB = Hardenberghalle				10.30-11.30 GH Step Zumba, Anila
20		GH = Gelehrtenhalle				
21		VH = Vereinsheim				*mit Anmeldung
22		GS = Götheschule				
23		RV = Reventlou	Stand 8.1.2018			