



FITNESS- UND GYMNASTIKPLAN

GEMEINSAM BEWEGEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00-10:00 MOBILITY GLEICHGEWICHT & STURZPROPHYLAXE Lina / VH	10:00-11:00 WS-GYMNASTIK BRITTA / VH	9:45-10:45 KOGNI-FIT Anna / VH		8:00-9:00 YOGA-FLOW Nia / VH	11:00-12:00 LAUFGRUPPE KIELLINE
	11:00-12:00 WS-GYMNASTIK BRITTA / VH	11:00-12:00 FITMACHER-GYM Anna / VH	10:00-11:00 REHA-SPORT* NADINE / GEMIND	9:30-10:30 GYMNASTIK Lina/Daria / GH	10:30-11:30 WE-ANGEBOT HB OBER
			11:00-12:00 MAMA - & BABYFIT Nia / VH	10:30-11:30 NORDIC WALKING SOPHIE P / VH	
				10:45-11:45 sANFTES YOGA a.D. STUHL LUU LY / VH	
16:00-17:00 YOGA Laura / HB OBER			15:00-15:45 YOGA FÜR KIDS 3-5 J. Anna / HB OBER	11:50-12:50 ZUMBA KATJA / HB OBER	Sonntag
17:00-18:00 HIIT Daria / MUHL UNTER		17:00-18:00 FITBALL- UND HANTEL karen / VH	16:00-16:45 YOGA FÜR KIDS 6-9 J. Anna / HB OBER	12:00-13:00 REHA-SPORT* JOANA / VH	
17:00-18:00 STEP-AEROBIC karen / HB OBER		17:00-18:00 HIIT BORAN / HEB II	17:00-18:00 YOGA FÜR TEENS AB 10 J. Anna / HB OBER	15:30-16:45 YIN-YOGA SOPHIE G / VH	13:15-14:15 WE-ANGEBOT HB OBER
17:30-18:30 BODYTONING Laura / HEB NEU	17:00-18:00 QI-GONG DOMINIQUE / HB OBER	18:00-19:00 HULA - HOOP- FIT CARO / VH	18:00-19:00 YIN YOGA NELLY / HB OBER	17:00-18:00 PILATES Lea / HB UNTER	
18:00-19:00 ZUMBA NATALIA / HB UNTER	18:00-19:00 DANCE-FIT KATHARINA / VH	18:00-19:00 PILATES & ONLINE NICOLE / HB OBER	18:00-19:00 HEALTH & STRETCH NILS / VH	17:30-19:00 YOGA FÜR MÄNNER KEVIN / HB OBER	
19:00-20:00 FIT & VITAL 50+ SVEN / HB UNTER	19:00-20:00 STRETCH & RELAX KATHARINA / VH	19:00-20:00 YOGA & ONLINE NICOLE / HB OBER	19:00-20:00 CALISTHENICS Nia / HB OBER	18:00-19:00 RÜCKEN- UND BAUCHFIT Laura / HB UNTER	
	19:00-20:00 FITNESS-WORKOUT KIRSTEN / HB UNTER	20:00-21:00 FASZIEN-FIT Lina / VH			

FOLGE UNS AUF



VH

GH

HB

HEB

MUHL

VEREINSHEIM
GELEHRTENHALLE
HÄRDENBERGHALLE
HEBBELHALLE
MÜLLERHALLE

YOGA- UND VITALKURSE

*REHA SPORT

NUR MIT KRANKENKASSENVERORDNUNG UND ANMELDUNG

ANMELDUNG



Kieler Turnbund Brunswik von 1899 e.V.
0431-561217 www.kieler-tb.de

www.kieler-th.de

www.kieler-th.de

www.kieler-th.de

www.kieler-th.de

Kieler Turnerbund Brunswik von 1899 e.V.
Breiter Weg 11, 20105 Kiel
0431-561217 www.kieler-th.de