



FITNESS-, VITAL- UND GYMNASTIKPLAN

GEMEINSAM BEWEGEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00-9:00 YOGA-am Morgen Anna / KIELLINIE	9:00-10:00 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* KIELLINIE
9:00-10:00 MOBILITY – MOBILITÄT, GLEICHGEWICHT & STURZPROPHYLAXE BOFFI / VH	10:00-11:00 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 Daria / VH	10:30-11:30 WE-ANGEBOT HB OBERN
	11:00-12:00 WS-GYMNASTIK SOPHIE/ VH	17:00-18:00 FITBALL- UND HANTEL KAREN / VH	11:00-12:00 MAMA - & BABYFIT Nia / VH	10:45-11:45 sanftes YOGA a.d. STUHL N.N. / VH	
		17:00-18:00 HIIT BORAN / HB II		11:50-12:50 ZUMBA KATJA / HB OBERN	
		17:30-18:30 AFTER-WORK-FITNESS SOPHIE / TREFFPUNKT FORSTI		12:00-13:00 Reha-SPORT* Joana / VH	Sonntag
16:00-17:00 YOGA Laura / HB OBERN		18:00-19:00 PILATES & ONLINE NICOLE / HB OBERN	16:00-16:45 YOGA FÜR KIDS 3-5 J. JUDITH / HB OBERN		
17:00-18:00 HIIT Daria / TREFFPUNKT VH		18:00-19:00 HULA-HOOP-FIT NIKOLE / VH	17:00-17:45 YOGA FÜR KIDS 6-9 J. JUDITH / HB OBERN	15:30-16:45 YIN-YOGA SOPHIE G/ULRIKE/ VH	13:30-14:30 WE-ANGEBOT HB OBERN
18:00-19:00 BODYTONING WENCKE/LES/SVEN/ HB UNTEN		19:00-20:00 YOGA & ONLINE NICOLE / HB OBERN	18:00-19:00 YIN YOGA SOPHIE / HB OBERN	17:00-18:00 PILATES Lea / HB UNTEN	
18:00-19:00 ZUMBA NATALIA / HB II GYM	18:00-19:00 QI-GONG DOMINIQUE / FORSTI	19:00-20:00 AQUA-FITNESS STÄDTISCHES KH/BEWEGUNGSBAD	18:00-19:00 HEALTH & STRETCH NILS / VH	17:00-18:30 YOGA Kevin / HB OBERN	VH Vereinsheim GH GELEHRTENHALLE HB HARDENBERGHALLE HB HEBBELHALLE MUHL MUHLIUSHALLE
19:00-20:00 FIT & GESUND 50+ SVEN / HB UNTEN	18:00-19:00 DANCE-FIT KATHARINA / VH	19:00-20:00 FUNCTIONAL FITNESS BOFFI / VH	19:00-20:00 CALISTHENICS Nia / HB OBERN	18:00-19:00 RÜCKEN- UND BAUCHFIT LUNA / HB UNTEN	
19:00-20:00 PILATES Lea / HB OBERN	19:00-20:00 FITNESS-WORKOUT KIRSTEN / HB UNTEN	20:00-21:00 FASZIEN-FIT BOFFI / VH			

FOLGE UNS AUF:



STÄDTKH

STÄDT. KH/BEWEGUNGSBAD

FITNESS

GYMNASTIK

KINDERYOGA

ANMELDUNG

Kieler Turnbund Brunswik von 1899 e.V.

0431 - 56 12 17

www.kieler-th.de


