



FITNESS-, VITAL- UND GYMNASTIKPLAN



GEMEINSAM BEWEGEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9:00-10:00 WS-GYMNASTIK BRITTA / VH	9:45-10:45 KOGNI-FIT ANNA / VH	10:00-11:00 Reha-SPORT* NADINE / GEMIND	8:00-9:00 YOGA-FLOW NIA / VH	
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	11:00-12:00 Mama - & BABYFIT NIA / VH	9:30-10:30 GYMNASTIK DARIA / VH	10:30-11:30 WE-ANGEBOT HB OBER
	11:00-12:00 WS-GYMNASTIK BOFFI / VH			10:45-11:45 sanftes YOGA a.D. STUHL D.N. / VH	
		17:00-18:00 FITBALL- UND HANTEL KAREN / VH	16:00-16:45 YOGA FÜR KIDS 3-5 J. JUDITH / HB OBER	11:50-12:50 ZUMBA KATJA / HB OBER	
		17:00-18:00 HIIT BORAN / HB II	17:00-17:45 YOGA FÜR KIDS 6-9 J. JUDITH / HB OBER	12:00-13:00 Reha-SPORT* JOANA / VH	Sonntag
	17:00-18:00 QI-GONG DOMINIQUE / HB OBER	18:00-19:00 HULA-HOOP-FIT NIKOLE / VH	18:00-19:00 ZUMBA NATALIA / HB UNTER		
16:00-17:00 YOGA LAURA / HB OBER	18:00-19:00 PILATES LEA / HB UNTER	18:00-19:00 PILATES & ONLINE NICOLE / HB OBER	18:00-19:00 YIN YOGA SOPHIE / HB OBER	15:30-16:45 YIN-YOGA ULRIKE / VH	13:30-14:30 WE-ANGEBOT HB OBER
17:00-18:00 HIIT DARIA / MUHL	18:00-19:00 LangHANTEL OLE / VH AB 03.11.	19:00-20:00 YOGA & ONLINE NICOLE / HB OBER	18:00-19:00 HEALTH & STRETCH NILS / VH	17:00-18:00 PILATES LEA / HB UNTER	
18:00-19:00 BODYTONING SVEN / HB UNTER	18:00-19:00 Dance-FIT KATHARINA / GHOBER	19:00-20:00 AQUA-FITNESS STÄDTISCHES KH/BEWEGUNGSBAD	19:00-20:00 BODY & MIND MOVEMENT OLE / HB OBER AB 29.10.	17:00-18:30 YOGA KEVIN / HB OBER	VH Vereinsheim GH GELEHRTENHALLE HB HARDENBERGHALLE HB HEBBELHALLE MUHL MUHLIUSHALLE
19:00-20:00 FIT & GESUND 50+ SVEN / HB UNTER	19:00-20:00 STRETCH & RELAX KATHARINA / GHOBER AB 3.11.	19:00-20:00 FUNCTIONAL FITNESS BOFFI / VH	19:00-20:00 CALISTHENICS NIA / GH OBER	18:00-19:00 RÜCKEN- UND BAUCHFIT LUNA / HB UNTER	
	19:00-20:00 FITNESS-WORKOUT KIRSTEN / HB UNTER	20:00-21:00 Faszien-FIT BOFFI / VH			

FOLGE UNS AUF:



STÄDTKH

STÄDT. KH/BEWEGUNGSBAD

YOGA- UND VITALKURSE
Reha SPORT
FITNESS
GYMNASTIK
KINDERYOGA

Kieler Turnbund Brunswik von 1899 e.V.

ANMELDUNG

www.kieler-tb.de

0431 - 56 12 17



