



# FITNESS- UND GYMNASTIKPLAN



GEMEINSAM BEWEGEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00-10:00 <b>MOBILITY</b> - MOBILITÄT, GLEICHGEWICHT & STURZPROPHYLAXE LINA / VH	09:00-10:00 <b>WS-GYMNASTIK</b> BRITTA / VH	9:45-10:45 <b>KOGNI-FIT</b> ANNA / VH		8:00-9:00 <b>YOGA-FLOW</b> NIA / VH	11:00-12:00 <b>LAUFGRUPPE*</b> KIELINIE
	10:00-11:00 <b>WS-GYMNASTIK</b> BRITTA / VH	11:00-12:00 <b>FITMACHER-GYM</b> ANNA / VH	10:00-11:00 <b>REHA-SPORT*</b> NADINE / GEMIND	9:30-10:30 <b>GYMNASTIK</b> LINA/DARIA / GH	10:30-11:30 <b>WE-ANGEBOT</b> HB OBEIN
	11:00-12:00 <b>WS-GYMNASTIK</b> SOPHIE / VH		11:00-12:00 <b>MAMA - &amp; BABYFIT</b> NIA / VH		
				10:45-11:45 <b>sanFTES YOGA</b> a.d. STUHL LUU LY / VH	
16:00-17:00 <b>YOGA</b> LAURA / HB OBEIN		17:00-18:00 <b>FITBALL- UND HANTEL</b> KAREN / VH		11:50-12:50 <b>ZUMBA</b> KATJA / HB OBEIN	<b>Sonntag</b>
17:00-18:00 <b>HIIT</b> DARIA / MUHL UNTEN		17:00-18:00 <b>HIIT</b> BORAN / HEB II	16:00-16:45 <b>YOGA FÜR KIDS 3-5 J.</b> JUDITH / HB OBEIN	12:00-13:00 <b>REHA-SPORT*</b> JOANA / VH	
		18:00-19:00 <b>PILATES &amp; ONLINE</b> NICOLE / HB OBEIN	17:00-17:45 <b>YOGA FÜR KIDS 6-9 J.</b> JUDITH / HB OBEIN	15:30-16:45 <b>YIN-YOGA</b> SOPHIE G / VH	13:15-14:15 <b>WE-ANGEBOT</b> HB OBEIN
17:30-18:30 <b>BODYTONING</b> SVEN / HEB NEU	17:00-18:00 <b>QI-GONG</b> DOMINIQUE / HB OBEIN	19:00-20:00 <b>YOGA &amp; ONLINE</b> NICOLE / HB OBEIN	18:00-19:00 <b>YIN YOGA</b> SOPHIE / HB OBEIN	17:00-18:00 <b>PILATES</b> LEA / HB UNTEN	
18:00-19:00 <b>ZUMBA</b> NATALIA / HB UNTEN	18:00-19:00 <b>DANCE-FIT</b> KATHARINA / VH	18:00-19:00 <b>HULA - HOOP- FIT</b> CARO / VH	18:00-19:00 <b>HEALTH &amp; STRETCH</b> NILS / VH	17:30-19:00 <b>YOGA</b> KEVIN / HB OBEIN	
19:00-20:00 <b>FIT &amp; VITAL 50+</b> SVEN / HB UNTEN	19:00-20:00 <b>FITNESS-WORKOUT</b> KIRSTEN / HB UNTEN	19:00-20:00 <b>POUND-FITNESS</b> CARO / VH	19:00-20:00 <b>CALISTHENICS</b> NIA / HB OBEIN	18:00-19:00 <b>RÜCKEN- UND BAUCHFIT</b> LUNA / HB UNTEN	
19:00-20:00 <b>PILATES</b> LEA / HB OBEIN		20:00-21:00 <b>FASZIEN-FIT</b> LINA / VH	19:00-20:00 <b>POWER ATHLETICS</b> LUNA / GH OBEIN		



VH VEREINSHEIM  
GH GELEHRTENHALLE  
HB HARDENBERGHALLE  
HEB HEBBELHALLE

YOGA- UND VITALKURSE  
\*REHA SPORT  
NUR MIT KRANKENKASSENVERORDNUNG UND ANMELDUNG  
FITNESS

ANMELDUNG



Kieler Turnbund Brunswik von 1899 e.V.



MUHL

MUHLIUSHALLE

GYMNASTIK
KINDERYOGA

0431-561217

[www.kieler-tb.de](http://www.kieler-tb.de)

