



FITNESS- UND GYMNASTIKPLAN

GEMEINSAM BEWEGEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00-9:00 YOĞA-AM MORGEN ANNA / KIELLINE	9:00-10:00 WS-GYMNASTIK BRITTA / VH	9:45-10:45 KOƏNI-FIT ANNA / VH		8:00-9:00 YOĞA-FLOW NIA / VH	11:00-12:00 LAUFGRUPPE* KIELLINE
9:00-10:00 MOBILITY -MOBILITÄT, GLEICHGEWICHT & STURZPROPHYLAXE LINA / 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 LINA/DARIA / GH	10:30-11:30 WE-ANGEBOT HB OBEH
	11:00-12:00 WS-GYMNASTIK SOPHIE / VH		11:00-12:00 MAMA - & BABYFIT NIA / VH	10:45-11:45 SANFTES YOĞA a.D. STUHL LUU LY / VH	
		17:00-18:00 FITBALL- UND HANTEL KAREN / VH		11:50-12:50 ZUMBA KATJA / HB OBEH	
		17:00-18:00 HIIT BORAN / HEB II		12:00-13:00 REHA-SPORT* JOANA / VH	Sonntag
16:00-17:00 YOĞA LAURA / HB OBEH		17:30-18:30 AFTER-WORK-FITNESS SOPHIE / TREFFPUNKT HB	16:00-16:45 YOĞA FÜR KIDS 3-5 J. JUDITH / HB OBEH		
17:00-18:00 HIIT DARIA / TREFFPUNKT VH		18:00-19:00 PILATES & ONLINE NICOLE / HB OBEH	17:00-17:45 YOĞA FÜR KIDS 6-9 J. JUDITH / HB OBEH	15:30-16:45 YIN-YOĞA SOPHIE G / VH	13:30-14:30 WE-ANGEBOT HB OBEH
17:30-18:30 BODYTONING SVEN / HEB NEU		19:00-20:00 YOĞA & ONLINE NICOLE / HB OBEH	18:00-19:00 YIN YOĞA SOPHIE / HB OBEH	17:00-18:00 PILATES LEA / HB UNTEN	
18:00-19:00 ZUMBA NATALIA / HB UNTEN	17:00-18:00 QI-GONG DOMINIQUE / HB OBEH	18:00-19:00 HULA-HOOP-FIT BIRTE / VH	18:00-19:00 HEALTH & STRETCH NILS / VH	17:00-18:30 YOĞA KEVIN / HB OBEH	
19:00-20:00 FIT & VITAL 50+ SVEN / HB UNTEN	18:00-19:00 DANCE-FIT KATHARINA / VH	19:00-20:00 AQUA-FITNESS SPÄDT.KH	19:00-20:00 CALTISTHENICS NIA / HB OBEH	18:00-19:00 RÜCKEN- UND BAUCHFIT LUNA / HB UNTEN	
19:00-20:00 PILATES LEA / HB OBEH	19:00-20:00 FITNESS-WORKOUT KIRSTEN / HB UNTEN	20:00-21:00 FASZIEN-FIT LINA / VH	18:00-19:00 POWER ATHLETICS LUNA / HB UNTEN		



VH	VEREINSHEIM
GH	GELEHRTENHALLE
HB	HARDENBERGHALLE
HEB	HEBBELHALLE
MUHL	MUHLIUSHALLE
STÄDTKH	STÄDTISCHES KH/BEWEGUNGSBAD

YOĞA- UND VITALKURSE
REHA SPORT
FITNESS
GYMNASTIK
KINDERYOĞA
SCHWIMMEN

ANMELDUNG

 Kieler Turnbund Brunswik von 1899 e.V.
 0431-561217 www.kieler-tb.de
 SPORT IM PARK / OUTDOOR ab Mai

