



# FITNESS- UND GYMNASTIKPLAN

GEMEINSAM BEWEGEN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00-9.00 <b>YOĞA-am morgen</b> ANNA / KIELLINE	9.00-10.00 <b>WS-GYMNASTIK</b> BRITTA / VH	9.45-10.45 <b>KOGNI-FIT</b> ANNA / VH		8.00-9.00 <b>YOĞA-FLOW</b> NIA / VH	11.00-12.00 <b>LAUFGRUPPE*</b> KIELLINE
9.00-10.00 <b>MOBILITY</b> GLEICHGEWICHT & STÜTZPROPHYLAXE LINA / VH	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 OBERN
	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 YOĞA</b> a.d. STUHL LUU LY / VH	
		17.00-18.00 <b>FITBALL- UND HANTEL</b> KAREN / VH		11.50-12.50 <b>ZUMBA</b> KATJA / HB OBERN	
		17.00-18.00 <b>HIIT</b> BORAN / WEB II		12.00-13.00 <b>REHA-SPORT*</b> JOANA / VH	<b>Sonntag</b>
16.00-17.00 <b>YOĞA</b> LAURA / HB OBERN		17.30-18.30 <b>AFTER-WORK-FITNESS</b> SOPHIE / TREFFPUNKT HB	16.00-16.45 <b>YOĞA</b> FÜR KIDS 3-5 J. JUDITH / HB OBERN		
17.00-18.00 <b>HIIT</b> DARIA / TREFFPUNKT VH		18.00-19.00 <b>PILATES &amp; ONLINE</b> NICOLE / HB OBERN	17.00-17.45 <b>YOĞA</b> FÜR KIDS 6-9 J. JUDITH / HB OBERN	15.30-16.45 <b>YIN-YOĞA</b> SOPHIE G / VH	13.30-14.30 <b>WE-ANGEBOT</b> HB OBERN
17.30-18.30 <b>BODYTONING</b> SVEN / WEB NEU		19.00-20.00 <b>YOĞA &amp; ONLINE</b> NICOLE / HB OBERN	18.00-19.00 <b>YIN YOĞA</b> SOPHIE / HB OBERN	17.00-18.00 <b>PILATES</b> LEA / HB UNTEN	
18.00-19.00 <b>ZUMBA</b> NATALIA / HB UNTEN	17.00-18.00 <b>QI-GONG</b> DOMINIQUE / HB OBERN	18.00-19.00 <b>HULA-HOOP-FIT</b> BIRTE / VH	18.00-19.00 <b>HEALTH &amp; STRETCH</b> NILS / VH	17.00-18.30 <b>YOĞA</b> KEVIN / HB OBERN	
19.00-20.00 <b>FIT &amp; GESUND 50+</b> SVEN / HB UNTEN	18.00-19.00 <b>Dance-FIT</b> KATHARINA / VH	20.00-21.00 <b>FASZIEN-FIT</b> LINA / VH	19.00-20.00 <b>CALISTHENICS</b> NIA / HB OBERN	18.00-19.00 <b>RÜCKEN- UND BAUCHFIT</b> LUNA / HB UNTEN	
19.00-20.00 <b>PILATES</b> LEA / HB OBERN	19.00-20.00 <b>FITNESS-WORKOUT</b> KIRSTEN / HB UNTEN		18.00-19.00 <b>POWER ATHLETICS</b> LUNA / HB UNTEN		



FOLGE UNS AUF

VH	vereinsheim
GH	gelehrtenhalle
HB	hardenberghalle
HEB	hebbelhalle
MUHL	muhlshalle
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](http://www.kieler-tb.de)

SPORT IM PARK / OUTDOOR ab Mai



