

# Fitnessangebot im Kieler Turnerbund Brunswik von 1899 e.V.

	A	B	C	D	E	F
1	Rahme	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
2	8.00					9.30-10.30 VH Full Body workout
3	9.00		9.00-10.00 VH Wirbelsäulengym			Ela
4	10.00		10.00 - 11.00 VH Wirbels.gymn			10.30-11.30 VH Yoga Tiefenentsp. Ela
5	10.00				11.00-12.00 VH Zumbagold, Katja	9.30-10.30 GH Allg. Gymn., Friedgard
6	11.00		11.00 - 12.00 VH Wirbels.gymn	11.00-12.00 VH Venengymn., Anna	für Einsteiger das Richtige	10.30 - 11.30 GH Allg.Gymn. Sen.Fried.
7	12.00		alle Britta			10.30 VH Nordic Walking, Karin
8	13.00					
9	14.00					
10	15.00					15.00-16.00 RV Fit für Kids, 11-15 J, FSJ
11	16.00		17.00-18.00 VH Qi Gong, Dominique			15.00-16.30 VH, Stuhlyoga, VHS*
12	17.00	17.00-17.45 HB Kinderzumba, Katja		17.30 Projensd. Nordic Walk.	15.30 - 16.30 VH Rundum Vital, Inken	17.00-18.00 HBoben Rückenfit, Lea
13	18.00	18.00-19.00 HBu Zumba, Katja	19.00-20.00 GS Tabata, Alina	18.00-19.00 HBoben Pilates, Nicole	18.00-19.00 HBoben fit for ever, Nasrins	18.00 - 19.30 HBoben Zirkelworkout, Lea
14	19.00	19.00-20.00 HBu Fit u.Vital 50+, Marike		18.45-19.45 VH Allg.Gymn., Marike	18.00-19.00 HBunten Zumba Monica	19.00 - 19.45 GH, Fatburner, Sara
15	19.00	20-21.00 HBu Allg. Gymn., Marike	19-20.00 HBu Aerobic and more, Kirsten	18.30-19.30 GH Zumba, Anila	19.00-19.45 HBoben Streck und Relax, Na	19.45- 20.30 GH, Bauch intensiv Sara
16	20.00	19.00-20.00 VH, Langhantel, Roman	19.00-20.00 GH Sport und Spiel, Klaus	19.00-20.30 HBo Yoga , Nicole, jeden 1. Mi für Neueinsteiger		ab 1.2.2019
17	21.00	ab 4.2.2019	18.00-18.45 VH Jugendzumba 10-13 J.	19.30-20.30 GH Bodyfitness, Joelina	19.00-20.00 VH Indoor Cykling *	
18			18.45-19.45 VH Zumbatoning,			Samstag
19		HB = Hardenberghalle				10.00-11.00 VH Indoor Cycling *
20		GH = Gelehrtenhalle				11.00 - 12.00 Vh Indoor Cycling *
21		VH = Vereinsheim	*mit Anmeldung			10.30-11.30 GH Step Zumba, Anila
22		GS = Götheschule				
23		RV = Reventlou	Stand 09.01.2019			Sonntag
24						18.00 - 19.00 VH Indoor Cycling *