

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					
3	9.00	9.00 - 10.00 VH Mamafit, Monique	9.00-10.00 VH Wirbelsäulengym			9.30-10.30 VH Full Body workout, Manuela
4	10.00		10.00 - 11.00 VH Wirbels.gymn			10.30-11.30 VH Yoga Tiefenentsp. Manuela
5	10.00		11.00 - 12.00 VH Wirbels.gymn		11.00-12.00 VH Zumbagold, Katja	9.30-10.30 GH Allg. Gymn., Friedgard
6	11.00		alle Britta	11.00-12.00 VH Venengymn., Anna	für Einsteiger das Richtige	10.30 - 11.30 GH Allg.Gymn. Sen.Fried.
7	12.00					10.30 VH Nordic Walking, Karin
8	13.00					
9	15.00	15.30-17.00 Hboba HathaYoga Manuela				15.00-16.00 Fit für Kids, RV Lasse
10	16.00		17.00-18.00 VH Qi Gong, Dominique		15.30 - 16.30 VH Rundum Vital, Inken	15.00-16.30 VH, Stuhlyoga, VHS*
11	17.00	17.00-17.45 HB Kinderzumba, Katja		17.30 Projensd. Nordic Walk.	16.30-18.00 VH Contemporary Jazz ab 15J.	17.00-18.00 HBoben Rückenfit, Lea
12	18.00	18.00-19.00 HBu Zumba, Katja		18.00-19.00 HBoben Pilates, Nicole	18.00-19.00 HB fit for ever, Nasrins	18.00 - 19.30 HBoben Zirkelworkout, Lea
13	19.00	19.00-20.00 HBu Fit u.Vital 50+, Randi	19-20.00 HBu Aerobic and more, Kirsten	18.45-19.45 VH Allg.Gymn., Marike	19.00-20.00 HB Stretch und Relax, Nasrins	
14	19.00	20-21.00 HBu Allg. Gymn., Randi	19.00-20.00 GH Sport und Spiel, Klaus	18.30-19.30 GH Zumba, Anila	18.00-19.00 HBunten Zumba Monica	
15	20.00	19.00-20.00 VH, Langhantel, Roman	18.00-19.00 VH Zumbatoning, Katja	19.00-20.30 HBo Yoga , Nicole, jeden 1. Mi für Neueinsteiger		Samstag
16	21.00	20.00-22.00 GH Jazz- und Modern Dance	19.00-20.00 VH Tabata, Alina	19.30-20.30 GH Power Pilates, Randi	18.30-19.30 VH Indoor Cycling, Paul	
17		20.00-21.30 VH Aikido Manutsch		20.30-22.00 GH Jazz- und Modern Dance	19.30-21.00 VH Aikido Manutsch	
18		HB = Hardenberghalle			-HB = Harden HB fit for ever, Nasrins	
19		GH = Gelehrtenhalle			-GH = Gelehr GH fit for ever, Nasrins	
20		VH = Vereinsheim	* mit Anmeldung		-VH = Verein VH fit for ever, Nasrins	Sonntag
21		GS = Götheschule			-GS = Göthes GS fit for ever, Nasrins	18.00-19.00 VH Indoor Cycling, Paul
22		RV = Reventlou	Stand 02.03.2020		-RV = Revent RV fit for ever, Nasrins	