

Fitnessangebot im Kieler Turnerbund Brunswik von 1899 e.V.

	A	B	C	D	E	F	G
1	Rahme	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
2	9.00	9.00 - 10.00 VH Mamafit, Monique	9.00-10.00 VH Wirbelsäulengym			9.15-10.15 VH Full Body workout, Manuela	
3	10.00	wegen Mutterschutz zur Zeit nicht	10.00 - 11.00 VH WSGymn			10.15-10.45 VH Tiefenentsp. Manuela	
4	10.00		11.00 - 12.00 VH WSGymn		11.00-12.00 VH Zumbagold, Katja	9.30-10.30 GH Allg. Gymn., Friedgard	
5	11.00		alle Britta	11.00-12.00 VH Venengymn., Anna	für Einsteiger das Richtige	10.30 - 11.30 GH Allg. Gymn. Sen.Fried.	
6	12.00					10.30 VH Nordic Walking, Karin	
7	13.00					11:00-12:00 VH Sanftes Yoga* Manuela	
8	15.00	15.30-17.00 Hbobo HathaYoga Manuela	16:00-17:00 VH Gymnastik *Marike			15.00-16.00 RV Krafttraining f. Jugendtl. , Lasse	
9	16.00		17.00-18.00 VH Qi Gong, Dominique	17.30 Projensd. Nordic Walk. Karin	17:00-18:00 Uhr Laufen für Anf. Martina		
10	17.00	17.00-17.45 HB Kinderzumba, Katja	17:00-18:00 Nordic Walking Martina	(17.35- 18.35 VH Rehasport Roman)	18:00-18.45 HBunten Zumba Katja	17.00-18.00 HBoben Rückenfit, Lea	
11	18.00	18.00-19.00 HBU Zumba, Katja		18:45 -19:45 VH RückenPower** Roman	18.00-19.00 HB fit for ever, Nasrins	18.00 - 19.30 HBoben Zirkelworkout, Lea	
12	19.00	19.00-20.00 HBU Fit u.Vital 50+, Randi	19-20.00 HBU Aerobic & more, Kirsten	18:30-19:30 GH Move&Fun* Lea	19.00-20.00 HB Stretch u. Relax, Nasrins	19:30-21:00 Uhr Hbobo Freie Selbstverteidigung* René	
13	19.00	20-21.00 HBU Allg. Gymn., Randi	19.00-20.00 GH Sport u. Spiel, Klaus	18.00-18:50 HBoben Pilates, Nicole	18:00-19:00 VH "Health & Stretch "s* Nils		
14	20.00	19.00-20.00 VH, Langhantel, Roman	18.00-19.00 VH SalsaAerobic*, Alina	19:00-19:50 Hbobo Pilates, Nicole	19:00-20:00 GH Functional Fitness* Nils	Samstag	
15	21.00	20.00-22.00 GH Jazz- u. Modern Dance	19.00-20.00 VH Tabata, Alina	20.00-21.15 HBo Yoga , Nicole**		10:00 - 11:00 HBoben Funkt. Skigymnastik**	
16		20.00-21.30 VH Aikido Manutsch		19.30-20.30 GH Power Pilates, Randi	19.30-21.00 VH Aikido Manutsch	NEU mit Nils vorraussichtl. Ab Okt.!!!!	
17				20.30-22.00 GH Jazz- u. Modern Dance Maren		Sonntag	
18							
19				** jeden 1. Mi für Neueinsteiger			
20		HB = Hardenberghalle	GH = Gelehrtenhalle	VH = Vereinsheim	GS = Götheschule	RV = Reventlou	
21		* ab September NEU!!	grün: Fitness (Sonderbeitrag erforderlich)			Stand 13.08.2020	
22		**ab Oktober NEU!!	schwarz: Gymnastik	Anmeldung beim Übungsleiter erforderlich!			
23		Änderungen vorbehalten!	rot: sonst.Sportarten				