



Fitness-/Gymnastikplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	WS-Gymnastik im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:50 Vh/Gp			Yoga am Morgen <i>ab 13.05.</i> 8:30-9:30 Uhr Kiellinie/Schwanenweg	
	WS-Gymnastik 10:00-10:50 Vh/Gp	Mama- und Babyfit 09:00 - 10:00 Uhr Vh / <i>online</i>	Ortho Reha Sport* 10:00-11:00 Uhr Gemind	Allgemeine Gymnastik 9:30 - 10:30 Uhr Gh	
	WS-Gymnastik 11:00-12:00 Vh/ <i>online</i>	Venengymnastik 11:00 - 12:00 Uhr Vh		FullBodyWorkout 9:00-10:00 Vh/ <i>online</i>	
				Sanftes Yoga im Sitzen 10: 45 - 11:45 Vh/ <i>online</i>	Fit mit dem Theraband 11:00 - 12:00 Hboben / <i>online</i> *
Yoga 15:30-17:00 Hb oben/ <i>online</i>	Gymnastik 15:30-16:30 Vh	Ortho Reha Sport* 17:30-18:30 Uhr Vh	Laufen für Anfänger 17:00 - 18:00 Uhr Gp	Yin Yoga 15:30 - 17:00 Hb oben / <i>online</i>	
Bodytoning <i>NEU!</i> "get fit for summer" 17:00-18:00 Uhr Hb	Nordic Walking 17:00-18:00 Vh	Rundum Fit 16:45-17:45 Hb oben/ <i>online</i>	Zumba 18:00 - 19:00 Hb unten	Rücken- und Bauch-Fit 17:30-18:30 Hb oben/ <i>online</i>	
Zumba 18:00-18:50 Hb unten	Qi Gong* <i>online</i> 16:45 - 17:45 Vh	Pilates 18:00-19:00 Hb oben/ <i>online</i>	Fit for ever 18:00 - 18:50 Hb oben	Workout 18:30-19:30 Hb oben/ <i>online</i>	
Fit und Vital 50+ 19:00 - 20:00 Uhr Hb / <i>online</i>	Bauch-Beine-Po 18:00-19:00 Goe	Yoga 19:10 - 20:40 Hb oben/ <i>online</i>	Stretch & Relax 19:00 - 20:00 Hb oben		
Langhantel 18:45 - 19:45 Vh	Dance-Fit 18:00-19:00 Vh/ <i>online</i> ab 01.02.	Hula-Hoop-Fit 18:45 - 19:45 Uhr Vh/ <i>online</i>	Health & Stretch 18:00-19:00 Vh / <i>online</i>		
Aikido & Meditation 20:00 - 21:30 Vh	Fitness Workout 19:00 - 20:00 Uhr Hbunten/ <i>online</i>	Yin Yoga 20:00 - 21:15 Vh / <i>online</i>	Functional Fitness 19:00-20:00 Gh		
			Aikido & Meditation 19:15 - 20:45Vh		

Hardenberghalle: Hb

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Gelehrtenplatz:Gp

Goethehalle oben: Goe

*mit KK-Verordnung

online

*ab 26.04.um 18 Uhr im Forstbaumschulenspark

ab 14.05. in der Forstbaumschule



Bitte hilf uns unseren Bekanntheitsgrad zu erhöhen und abonniere unsere Kieler TB-Seiten auf Facebook und Instagram und "like" und teile fleißig unsere Beiträge/Stories. Vielen Dank!

