



Fitness-/Gymnastikplan*



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	WS-Gymnastik im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:50 Uhr Vh/Gp			Yoga am Morgen 8:30-9:30 Uhr Kiellinie/Schwanenweg	
	WS-Gymnastik 10:00-10:50 Uhr Vh/Gp		Ortho Reha Sport* 10:00-11:00 Uhr Gemind	Allgemeine Gymnastik 9:30 - 10:30 Uhr Gh	
	WS-Gymnastik 11:00-12:00 Uhr Vh/online	Venengymnastik 11:00 - 12:00 Uhr Vh		FullBodyWorkout 9:00-10:00 Uhr Vh	Brazilien Jiu-Jitsu (BJJ) 11:30-13:00 Uhr Gh
			Laufen für Anfänger 17:00 - 18:00 Uhr Gp	Sanftes Yoga im Sitzen 10:45 - 11:45 Uhr Vh	
Yoga 15:30-17:00 Uhr Hb oben	Gymnastik 15:30-16:30 Uhr Vh		Qi Gong 18:00 - 19:00 Uhr Forstbaumschule		
Bodytoning 17:00-18:00 Uhr Hb			Zumba 18:00 - 19:00 Uhr Hb unten	Yin Yoga 15:30 - 17:00 Uhr Hb oben /online	Buugeng 15:00-16:00 Uhr Gpl
Zumba 18:00-18:50 Uhr Hb unten	Nordic Walking 17:00-18:00 Uhr Vh	Ortho Reha Sport* 17:30-18:30 Uhr Vh	Fit for ever 18:00 - 18:50 Uhr Hb oben	Rücken- und Bauch-Fit 17:30-18:30 Uhr Hb oben	
Fit und Vital 50+ 19:00 - 20:00 Uhr Hb	Qi Gong 18:00 - 19:00 Uhr Forstbaumschule	Rundum Fit 16:45-17:45 Uhr Hb oben	Stretch & Relax 19:00 - 20:00 Uhr Hb oben	Workout 18:30-19:30 Uhr Hb oben	
Langhantel 18:45 - 19:45 Uhr Vh	Dance-Fit 18:00-19:00 Uhr Vh	Pilates 18:00-19:00 Hb oben/online	Bauch-Beine-Po 17:00-18:00 Uhr Vh		
Aikido & Meditation 20:00 - 21:30 Vh	Fitness Workout 19:00 - 20:00 Uhr Hb unten/online	Yoga 19:10 - 20:40 Hb oben/online	Health & Stretch 18:00-19:00 Uhr Vh		
		Hula-Hoop-Fit 18:45 - 19:45 Uhr Vh	Functional Fitness 19:00-20:00 Gh		
			Aikido & Meditation 19:15 - 20:45 Vh		

Hardenberghalle: HB

Outdoor

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Gelehrtenplatz:Gp

Goethehalle oben: Goe

*mit KK-Verordnung



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!



*gültig ab 15.08.2022