



Fitness-/Gymnastikplan*



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	WS-Gymnastik Britta im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:50 Uhr Vh/Gp			Yoga-Workout NEU! Ayleen 9:00-10:00 Uhr Vh
	WS-Gymnastik Britta 10:00-10:50 Uhr Vh/Gp		Ortho Reha Sport* Nadine 10:00-11:00 Uhr Gemind	Allgemeine Gymnastik Karen 9:30 - 10:30 Uhr Gh
	WS-Gymnastik Britta 11:00-12:00 Uhr Vh	Venengymnastik Anna 11:00 - 12:00 Uhr Vh	Mama- & Babyfit Karolina NEU! 11:00-12:00 Uhr ab Nov.	Sanftes Yoga im Sitzen/Britta 10: 45 - 11:45 Uhr Vh
Yoga Mareile 16:00-17:30 Uhr Muhl				
Bodytoning Saskia 17:00-18:00 Uhr Heb2	Gymnastik Marike 15:30-16:30 Uhr Vh			Yin Yoga Ulrike 15:30 - 17:00 Uhr Vh
	Qi Gong Dominique 16:45 - 17:45 Uhr Vh		Zumba Katja 18:00 - 19:00 Uhr Hb unten	Rücken- und Bauch-Fit Roman 18:00-19:00 Uhr Heb2/Gym
Zumba Katja 18:00-18:50 Uhr Hb unten	Nordic Walking Martina 17:00-18:00 Uhr Vh	Ortho Reha Sport* Roman 18:00-19:00 Uhr Vh	Fit for ever Nasrin 17:00 - 18:00 Uhr Vh	Workout Roman 19:00-20:00 Uhr Heb1
Fit und Vital 50+ Tim 19:00 - 20:00 Uhr Hb	Dance-Fit Katharina 18:00-19:00 Uhr Vh	Pilates Nicole 18:00-19:00 Heb2 /online	Health & Stretch Nils 18:00-19:00 Uhr Vh	
Langhantel Roman 18:45 - 19:45 Uhr Vh	Fitness Workout Kirsten 19:00 - 20:00 Uhr Hbunten	Yoga Nicole 19:10 - 20:40 Heb2 /online	Functional Fitness Nils 19:00-20:00 Gh	
Aikido & Meditation Manutsch 20:00 - 21:30 Vh		Hula-Hoop-Fit Martha 19:00 - 20:00 Uhr Vh	Aikido & Meditation Manutsch 19:15 - 20:45Vh	

Hardenberghalle: HB

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Gelehrtenplatz:Gp

Goethehalle oben: Goe

Outdoor

Muhlshalle:Muhl

Hebbelhalle 2/Gymnastikhalle:Heb2

Hebbelhalle3/neue Halle: Heb3



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!



*gütlig ab