



Fitness-/Gymnastikplan*



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Yoga am Morgen Ayleen 8:00-9:00 Uhr Kiellinie (Vh) ab 08.05.	WS-Gymnastik Britta im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:50 Uhr Vh/Gp			Yoga-Workout Ayleen 9:00-10:00 Uhr Vh
	WS-Gymnastik Britta 10:00-10:50 Uhr Vh/Gp	KogniFit* ab 26.04. Anna 9:45:00 - 10:45 Uhr Vh	Ortho Reha Sport* Nadine 10:00-11:00 Uhr Gemind	Allgemeine Gymnastik Lina 9:30 - 10:30 Uhr Gh
Gymnastik Lennart 14:00-15:00 Uhr Vh	WS-Gymnastik Britta 11:00-12:00 Uhr Vh	Venengymnastik Anna 11:00 - 12:00 Uhr Vh	Mama- & Babyfit Karolina 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 Schankraum				Yin Yoga Ulrike 15:30 - 17:00 Uhr Vh
HIIT Rasmus 17:30-18:30 Gpl (Muhl.) ab 15.05.				Rücken- und Bauch-Fit Roman 18:00-18:55 Uhr Heb2/Gym
Bodytoning Saskia 17:00-18:00 Uhr Heb2	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
Zumba Katja 18:00-19:00 Uhr Heb I/alt	Dance-Fit Katharina 18:00-19:00 Uhr Vh	Pilates Nicole 18:00-19:00 Uhr Schankraum/Vh online	Health & Stretch Nils 18:00-19:00 Uhr Vh	
Fit und Vital 50+ Karen 19:00 - 20:00 Uhr St.Andr.	Qi Gong Dominique 18:00 - 19:00 Forsti	Yoga Nicole 19:10 - 20:40 Uhr Schankraum Vh/online	Functional Fitness Nils 19:00-20:00 Uhr Gh	
Aikido & Meditation Manutsch 19:00 - 20:30 Uhr Vh	Fitness Workout Kirsten 19:00 - 20:00 Uhr Vh	Hula-Hoop-Fit Martha 19:00 - 20:00 Uhr Vh	Aikido & Meditation Manutsch 19:15 - 20:45 Uhr Vh	
		Faszien-Training Lina 20:00-21:00 Uhr Vh ab 08.01.		

Hardenberghalle: HB

Outdoor/Sport im Park

Gelehrtenhalle: Gh

St. Andrews/untere, gr. Gelehrtenhalle:St.Andr.

Vereinsheim: Vh

Schankr.: Schankraum des Vereinsheims

Hebbelhalle1/alte Halle: Heb1

Hebbelhalle 2/Gymnastikhalle:Heb2



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!



* verbindliche Anmeldung notwendig