



# Fitness- und Gymnastikplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>Gymnastik</b> Lennart 8:45-9:45 Uhr Vh	<b>WS-Gymnastik</b> Britta <b>im Stehen und Sitzen</b> 9:00 - 9:50 Uhr Vh/Gp			<b>Yoga-Flow</b> Ayleen 8:00-9:00 Uhr Vh ab 03.11.	
	<b>WS-Gymnastik</b> Britta 10:00-10:50 Uhr Vh/Gp	<b>KogniFit</b> Anna 9:45:00 - 10:45 Uhr Vh	<b>Ortho Reha Sport*</b> Nadine 10:00-11:00 Uhr Gemind	<b>Allgemeine Gymnastik</b> Lina 9:30 - 10:30 Uhr Gh	
	<b>WS-Gymnastik</b> Britta 11:00-12:00 Uhr Vh	<b>Venengymnastik</b> Anna 11:00 - 12:00 Uhr Vh	<b>Mama- &amp; Babyfit</b> Karolina 11:00-12:00 Uhr ab Nov.	<b>Sanftes Yoga im Sitzen</b> /Britta 10: 45 - 11:45 Uhr Vh	<b>Kapow</b> Katharina Gh 1. So./Monat
				<b>Ortho Reha Sport*</b> Roman 12:00-13:00 Uhr Vh noch freie Plätze	
<b>Yoga</b> Laura 15:30-17:00 Uhr Yogaraum/Vh		<b>HIIT</b> Vincent 18:00-19:00 Heb2		<b>Yin Yoga</b> Ulrike 15:30 - 17:00 Uhr Vh	
		<b>Ortho Reha Sport*</b> Roman 18:00-19:00 Uhr Vh		<b>Yoga* speziell für Männer</b> *Kraft, Dehnung & Entspannung 17:30-19:00 Uhr Yogaraum/Vh	
<b>HIIT</b> 17:00-18:00 Gpl (Muhl.)	<b>Nordic Walking</b> Martina 17:00-18:00 Uhr Vh	<b>Zumba</b> Katja/Katharina 18:00-19:00 Uhr Heb1	<b>Fit for ever</b> Nasrin 17:00 - 18:00 Uhr Vh	<b>Rücken- und Bauch-Fit</b> Roman 18:00-18:55 Uhr Heb2/Gym	
<b>Bodytoning</b> Saskia 17:00-18:00 Uhr Heb2	<b>Dance-Fit</b> Katharina 18:00-19:00 Uhr Gh	<b>Pilates</b> Nicole 18:00-19:00 Uhr Yogaraum/Vh <b>online</b>	<b>Health &amp; Stretch</b> Nils 18:00-19:00 Uhr Vh	<b>Workout</b> Roman 19:00-20:00 Uhr Heb1	
<b>Fit und Vital 50+</b> Antonia 19:00 - 20:00 Uhr St.Andr.	<b>Qi Gong</b> Dominique 16:50 - 17:50 Vh	<b>Yoga</b> Nicole 19:10 - 20:40 Uhr Yogaraum Vh/ <b>online</b>	<b>Functional Fitness</b> Nils 19:00-20:00 Uhr Gh		
<b>Aikido &amp; Meditation</b> Manutsch 19:00 - 20:30 Uhr Vh	<b>Fitness Workout</b> Kirsten 19:00 - 20:00 Uhr Vh	<b>Hula-Hoop-Fit</b> Birte 19:00 - 20:00 Uhr Vh	<b>Aikido &amp; Meditation</b> Manutsch 19:00 - 20:30 Uhr Vh		
		<b>Faszien-Training</b> Lina 20:00-21:00 Uhr Vh ab 08.01.			

Hardenberghalle: HB

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Hebbelhalle1/alte Halle: Heb1

Outdoor

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

Schankr.: Schankraum des Vereinsheims

Hebbelhalle 2/Gymnastikhalle:Heb2

Fitness/Gymnastik

\* nur 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!

