



Fitness- und Gymnastikplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Gymnastik Lennart 8:45-9:45 Uhr Vh	WS-Gymnastik Britta im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:55 Uhr Vh/Gp				wechselnde Fitnessstunde 10:30-11:30 Uhr GH ab März
	WS-Gymnastik Britta 10:00-10:55 Uhr Vh/Gp	KogniFit Anna 9:45:00 - 10:45 Uhr Vh	Ortho Reha Sport* Nadine 10:00-11:00 Uhr Gemind	Yoga-Flow Anna 8:00-9:00 Uhr Vh ab 03.11.	
	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.	Allgemeine Gymnastik Lina 9:30 - 10:30 Uhr Gh	Sonntag
				Sanftes Yoga im Sitzen Ulrike 10:45 - 11:45 Uhr Vh	Kapow Katharina 13:15 Gh 1. So./Monat
		HIIT Vincent 18:00-19:00 Heb2		Ortho Reha Sport* Roman 12:00-13:00 Uhr Vh noch freie Plätze	HIIT 10:30-12:00 Muhl.
Yoga Laura 15:30-17:00 Uhr Yogaraum/Vh	Nordic Walking Martina 17:00-18:00 Uhr Vh	Ortho Reha Sport* Roman 18:00-19:00 Uhr Vh	Neuer Kurs	Yin Yoga Ulrike 15:30 - 17:00 Uhr Vh	wechselnde Fitnessstunde 13:15-14:15 Uhr Gh ab März
HIIT 17:00-17:55 Gpl (Muhl.)	Rückenfit KK-Kurs** Lea 20.02. - 30.04. / 17:00-18:00 Uhr YR	Zumba Dance-Workout Saskia 18:00-19:00 Uhr Heb1	Fitball- und Hantelworkout 17:00-17:55 Uhr Vh	Yoga* speziell für Männer *Kraft, Dehnung & Entspannung 17:30-19:00 Uhr Yogaraum/Vh	
Bodytoning Saskia 17:00-18:00 Uhr Heb2	Qi Gong Dominique 16:50 - 17:50 Vh	Pilates Nicole 18:00-19:00 Uhr Yogaraum/Vh online	Health & Stretch Nils 18:00-18:55 Uhr Vh	Rücken- und Bauch-Fit Roman 17:30-18:25 Uhr Heb2/Gym	Neue Zeiten
Fit und Vital 50+ Karen 19:00 - 20:00 Uhr St.Andr.	Dance-Fit Katharina 18:00-19:00 Uhr Gh	Yoga Nicole 19:10 - 20:40 Uhr Yogaraum Vh/ online	Functional Fitness Nils 19:00-20:00 Uhr Gh	Rücken- und Bauch-Fit Roman 18:30-19:30 Uhr Heb2/Gym	
Aikido & Meditation Manusch 19:00 - 20:30 Uhr Vh	Fitness Workout Kirsten 19:00 - 20:00 Uhr Vh	Hula-Hoop-Fit Birte 19:00 - 19:55 Uhr Vh	Aikido & Meditation Manusch 19:00 - 20:30 Uhr Vh		
		Faszien-Training Lina 20:00-21:00 Uhr Vh			

Neu!

Neu!

Neu!

Neuer Kurs

Neue Zeiten

Hardenberghalle: HB

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Hebbelhalle1/alte Halle: Heb1

Outdoor

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

YR: Yogaraum des Vereinsheims

Hebbelhalle 2/Gymnastikhalle:Heb2

Fitness/Gymnastik

* nur mit KK-Verordnung

** fester Kurs kostenpflichtig/Krankenkassenkurs



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!

