



# Fitness- und Gymnastikplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
<b>Yoga am Morgen</b> Anna 8:00-9:00 Uhr Kiellinie ab 06.05. <b>Neu!</b>	<b>WS-Gymnastik</b> Britta im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:55 Uhr Vh/Gp				wechselnde <b>Fitnessstunde</b> 10:30-11:30 Uhr GH ab März <b>Neu!</b>	
<b>Gymnastik</b> Lea 8:45-9:45 Uhr Vh		<b>KogniFit</b> Anna 9:45:00 - 10:45 Uhr Vh	<b>Ortho Reha Sport*</b> Nadine 10:00-11:00 Uhr Gemind	<b>Yoga-Flow</b> Anna 8:00-9:00 Uhr Vh		
		<b>WS-Gymnastik</b> Britta 10:00-10:55 Uhr Vh/Gp	<b>Venengymnastik</b> Anna 11:00 - 12:00 Uhr Vh	<b>Mama- &amp; Babyfit</b> Karolina 11:00-12:00 Uhr ab Nov.	<b>Allgemeine Gymnastik</b> Lina 9:30 - 10:30 Uhr Gh	<b>Sonntag</b>
		<b>WS-Gymnastik</b> Britta 11:00-12:00 Uhr Vh			<b>Sanftes Yoga</b> im Sitzen/Ulrike 10:45 - 11:45 Uhr Vh	<b>Kapow</b> Katharina 13:15 Gh 1. So./Monat
		<b>HIIT</b> Vincent 18:00-19:00 Heb2			<b>Ortho Reha Sport*</b> Roman 12:00-13:00 Uhr Vh noch freie Plätze	<b>HIIT</b> <b>Neu!</b> 10:30-12:00 Muhl.
<b>Yoga</b> Laura 15:30-17:00 Uhr Yogaraum/Vh		<b>Ortho Reha Sport*</b> Roman 18:00-19:00 Uhr Vh	<b>Fitball- und Hantelworkout</b> 17:00-17:55 Uhr Vh <b>Neu!</b>	<b>Yin Yoga</b> Ulrike 15:30 - 17:00 Uhr Vh	wechselnde <b>Fitnessstunde</b> <b>Neu!</b> 13:15-14:15 Uhr Gh ab März	
<b>HIIT</b> Sven/Vincent 17:30-18:30 Gpl (Mu Uhr hl.)	<b>Nordic Walking</b> Martina 17:00-18:00 Uhr Vh	<b>Zumba Dance-Workout</b> Saskia 18:00-19:00 Uhr Heb1 <b>Neu!</b>	<b>Qi Gong</b> Dominique 18:00 - 19:00 Forsti ab 16.05. <b>Neu!</b>	<b>Yoga*</b> speziell für Männer *Kraft, Dehnung & Entspannung 17:30-19:00 Uhr Yogaraum/Vh	<b>Neue Zeiten</b>	
<b>Bodytoning</b> Saskia 17:00-18:00 Uhr Heb2	<b>Qi Gong</b> Dominique 18:00 - 19:00 Forsti	<b>Pilates</b> Nicole 18:00-19:00 Uhr Yogaraum/Vh online	<b>Health &amp; Stretch</b> Nils 18:00-18:55 Uhr Vh	<b>Rücken- und Bauch-Fit</b> Roman 17:30-18:25 Uhr Heb2/Gym		
<b>Fit und Vital 50+</b> Karen 19:00 - 20:00 Uhr St.Andr.	<b>Dance-Fit</b> Katharina 18:00-19:00 Uhr Gh	<b>Yoga</b> Nicole 19:10 - 20:40 Uhr Yogaraum Vh/online	<b>Functional Fitness</b> Nils 19:00-20:00 Uhr Gh	<b>Rücken- und Bauch-Fit</b> Roman 18:30-19:30 Uhr Heb2/Gym		
<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 - 19:55 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				

Hardenberghalle: HB

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Hebbelhalle1/alte Halle: Heb1

Outdoor  
Fitness/Gymnastik

St. Andrews/untere, gr. Gelehrtenhalle:St.Andr.  
\* nur mit KK-Verordnung

YR: Yogaraum des Vereinsheims

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!

