



# Fitness- und Gymnastikplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag		
<b>Yoga am Morgen*</b> Anna 8:00-9:00 Uhr Kiellinie	<b>WS-Gymnastik</b> Britta im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:55 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>Yoga-Flow</b> Anna 8:00-9:00 Uhr Vh	wechselnde <b>Fitnessstunde</b> 10:30-11:30 Uhr GH		
<b>Gymnastik</b> Lea 9:00-10:00 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
	<b>WS-Gymnastik</b> Britta 11:00-12:00 Uhr Vh	<b>Yoga-für Teens</b> Thea fester Kurs 17:00-17:55 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>Yoga</b> Laura 15:30-17:00 Uhr Yogaraum/Vh				<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> 10:30-12:00 Muhl.
					<b>HIIT*</b> Sven/Vincent 17:30-18:30 Gpl (Mu Uhr hl.)	<b>Ortho Reha Sport*</b> Roman 18:00-19:00 Uhr Vh	<b>Fitball- und Hantelworkout</b> Karen 17:00-17:55 Uhr Vh
<b>Bodytoning</b> Saskia 17:00-18:00 Uhr Heb2	<b>Nordic Walking*</b> Martina 17:00-18:00 Uhr Vh	<b>Zumba Dance-Workout</b> Saskia 18:00-19:00 Uhr Heb1	<b>Qi Gong*</b> Dominique 18:00 - 19:00 Forsti	<b>Yoga* speziell für Männer</b> *Kraft, Dehnung & Entspannung 17:30-19:00 Uhr Yogaraum/Vh			
<b>Fit und Vital 50+</b> Karen 19:00 - 20:00 Uhr St.Andr.	<b>Qi Gong</b> Dominique 18:00 - 19:00 Forsti	<b>Pilates</b> Nicole 18:00-19:00 Uhr Yogaraum/Vh <i>online</i>	<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>Aikido &amp; Meditation</b> Manutsch 19:00 - 20:30 Uhr Vh	<b>Dance-Fit</b> Katharina 18:00-19:00 Uhr Gh	<b>Yoga</b> Nicole 19:10 - 20:40 Uhr Yogaraum Vh/ <i>online</i>	<b>Functional Fitness</b> Nils 19:00-20:00 Uhr Gh				
	<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

Muhl: kleine Muhlshalle unten

Outdoor/Sport im Park\*  
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!

