



Fitness- und Gymnastikplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Yoga am Morgen* Anna 8:00-9:00 Uhr Kiellinie	WS-Gymnastik Britta im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:55 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	wechselnde Fitnessstunde 10:30-11:30 Uhr GH
Gymnastik Lea 9:00-10:00 Uhr Vh					FitmacherGym im Sitzen Anna 11:00 - 12:00 Uhr Vh
	WS-Gymnastik Britta 10:00-10:55 Uhr Vh/Gp	ActiveFit & Mobility** Lina 12:15 - 13:15 Uhr Vh		Sanftes Yoga im Sitzen/Ulrike 10: 45 - 11:45 Uhr Vh	Kapow Katharina 13:15 Gh 1. So./Monat
	WS-Gymnastik Britta 11:00-12:00 Uhr Vh	Yoga-für Teens Thea fester Kurs 17:00-17:55 Uhr Vh		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	HIIT Vincent 18:00-19:00 Heb2		Yin Yoga Ulrike 15:30 - 17:00 Uhr Vh	wechselnde Fitnessstunde 13:15-14:15 Uhr Gh
		Ortho Reha Sport* Roman 18:00-19:00 Uhr Vh		Fitball- und Hantelworkout Karen 17:00-17:55 Uhr Vh	Yoga* speziell für Männer *Kraft, Dehnung & Entspannung 17:30-19:00 Uhr Yogaraum/Vh
HIIT* Sven/Vincent 17:30-18:30 Gpl (Mu Uhr hl.)	Nordic Walking* Martina 17:00-18:00 Uhr Vh	Zumba Katja / Dance-Workout Saskia 18:00-19:00 Uhr Heb1	Qi Gong* Dominique 18:00 - 19:00 Forsti	Rücken- und Bauch-Fit Roman 18:00-19:00 Uhr Heb2/Gym	
Bodytoning Saskia 17:00-18:00 Uhr Heb2	Qi Gong Dominique 18:00 - 19:00 Forsti	Pilates Nicole 18:00-19:00 Uhr Yogaraum/Vh <i>online</i>	Health & Stretch Nils 18:00-18:55 Uhr Vh		
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/ <i>online</i>	Functional Fitness Nils 19:00-20:00 Uhr Gh		
	Fitness Workout Kirsten 19:00 - 20:00 Uhr Vh	Hula-Hoop-Fit Birte 19:00 - 19:55 Uhr Vh			
		Faszien-Training 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
Forsti: Forstbaumschule

Hebbelhalle 2/Gymnastikhalle:Heb2
** begrenztes Angebot bis 28.08./kostenlos durch den LSV



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!