



Fitness- und Gymnastikplan



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|--|---|--|--|--|------------------------------------|
| | | | | | wechselnde Fitnessstunde |
| Gymnastik/Mobilty (ab 25.11.) 9:00-10:00 Uhr Vh Lina | 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 | 10:30-11:30 Uhr GH |
| | WS-Gymnastik Britta 10:00-10:55 Uhr Vh/Gp | FitmacherGym im Sitzen Anna 11:00 - 12:00 Uhr Vh | Mama- & Babyfit Karolina 11:00-12:00 Uhr | Allgemeine Gymnastik Lina 9:30 - 10:30 Uhr Gh | Sonntag |
| | WS-Gymnastik Britta 11:00-12:00 Uhr Vh | | | Sanftes Yoga im Sitzen Luu Ly 10: 45 - 11:45 Uhr Vh | |
| | | | | Ortho Reha Sport* Joana 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 Boran/Sven 17:30-18:30 Heb2 | | Yin Yoga Luu Ly 15:30 - 17:00 Uhr Vh | wechselnde Fitnessstunde |
| HIIT Daria/Sven 17:00-18:00 Mu | | Dance-Workout Anneke 18:00-19:00 Uhr Heb1 | Fitball- und Hantelworkout Karen 17:00-17:55 Uhr Vh z.Zt. ausgesetzt | Yoga* speziell für Männer *Kraft, Dehnung & Entspannung 17:30-19:00 Uhr Yogaraum/Vh | 13:15-14:15 Uhr Gh |
| 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 <i>online</i> | Health & Stretch Nils 18:00-18:55 Uhr Vh | Pilates Saskia 17:00-18:00 Uhr Heb2/Gym | |
| Fit und Vital 50+ Sven 19:00 - 20:00 Uhr HB | 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 | Rücken- und Bauch-Fit Saskia 18:00-19:00 Uhr Heb2/Gym | |
| | 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
St. Andrews/untere, gr. Gelehrtenhalle:St.Andr.

Vereinsheim: Vh
YR: Yogaraum des Vereinsheims

Hebelhalle1/alte Halle: Heb1
Hebelhalle 2/Gymnastikhalle:Heb2

Muhl: kleine Muhlshalle unten



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!