



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 FitmacherGym im Sitzen Anna 11:00 - 12:00 Uhr Vh	Ortho Reha Sport* Nadine 10:00-11:00 Uhr Gemind Mama- & Babyfit Karolina 11:00-12:00 Uhr	Yoga-Flow Anna 8:00-9:00 Uhr Vh	10:30-11:30 Uhr GH
				Allgemeine Gymnastik Lina 9:30 - 10:30 Uhr Gh	Sonntag
	WS-Gymnastik Britta 10:00-10:55 Uhr Vh/Gp			Sanftes Yoga im Sitzen Luu Ly 10: 45 - 11:45 Uhr Vh	
	WS-Gymnastik Britta 11:00-12:00 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				Yin Yoga Luu Ly 15:30 - 17:00 Uhr Vh	wechselnde Fitnessstunde 13:15-14:15 Uhr Gh
HIIT Daria/Sven 17:00-18:00 Mu		HIIT Boran/Sven 17:30-18:30 Heb2	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	
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	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/ online	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

Vereinsheim: Vh

Hebbelhalle1/alte Halle: Heb1

Muhl: Kleine Muhlshalle unten

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

YR: Yogaraum des Vereinsheims

Hebbelhalle 2/Gymnastikhalle:Heb2



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!