



# Fitness- und Gymnastikplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>Gymnastik/Mobility</b> 9:00-10:00 Uhr Vh Lina	<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/Vh
	<b>WS-Gymnastik</b> Britta 10:00-10:55 Uhr Vh/Gp			<b>Allgemeine Gymnastik</b> Lina 9:30 - 10:30 Uhr Gh	<b>Sonntag</b>
<b>Yoga</b> Laura 15:00-16:45 Uhr Heb/Gym	<b>WS-Gymnastik</b> Britta 11:00-12:00 Uhr Vh	<b>FitmacherGym</b> im Sitzen Anna 11:00 - 12:00 Uhr Vh	<b>Mama- &amp; Babyfit</b> Karolina 11:00-12:00 Uhr	<b>Sanftes Yoga</b> im Sitzen Luu Ly 10: 45 - 11:45 Uhr Vh	wechselnde <b>Fitnessstunde</b> 13:15-14:15 Uhr Gh/Vh
	<b>HIIT</b> Daria 17:00-18:00 Muhl	<b>Qi Gong</b> Dominique 16:50-17:50 Vh	<b>Kapow</b> Katharina <b>NEU!</b> 19:00-19:55 Uhr Vh	<b>Ortho Reha Sport*</b> Joana 12:00-13:00 Uhr Vh	
<b>Bodytoning</b> Saskia 17:30-18:30 Uhr Heb Neu	<b>Yoga</b> Laura 15:00-16:45 Uhr Heb/Gym		<b>HIIT</b> Boran/Sven 18:00-19:00 Heb2	<b>Calistenics</b> Nia 19:15-20:15 Uhr HB/Gym	<b>Yin Yoga</b> Luu Ly 15:30 - 16:45 Uhr Vh
<b>Zumba</b> Katja <b>NEU ab März</b> 18:00-18:55 Uhr HB unten	<b>Dance-Fit</b> Katharina 18:00-18:55 Uhr Gh	<b>Pilates</b> Nicole <b>neuer Raum! ab 19. Febr. 25</b> 18:00-19:00 Uhr HB/Gym online	<b>Fitball- und Hantelworkout</b> Karen 17:00-17:55 Uhr Vh	<b>Yoga* speziell für Männer</b> *Kraft, Dehnung & Entspannung 17:30-19:00 Uhr Heb2/Gym	
<b>Fit und Vital 50+</b> Sven 19:00 - 20:00 Uhr HB unten	<b>Stretch &amp; Relax</b> Katharina <b>NEU!</b> 19:00-20:00 Uhr Vh	<b>Yoga</b> Nicole <b>neuer Raum! ab 19. Febr. 25</b> 19:10 - 20:40 Uhr HB/Gym online	<b>Health &amp; Stretch</b> Nils 18:00-18:55 Uhr Vh	<b>Pilates</b> Saskia <b>neuer Raum! ab 21. Febr. 25</b> 17:00-18:00 Uhr HB/Gym	
	<b>Fitness Workout</b> Kirsten 19:00 - 20:00 Uhr HB unten	<b>Hula-Hoop-Fit</b> Caro <b>neue Zeit ab 12.02. 18 Uhr</b> 18:00 - 18:55 Uhr Vh	<b>Functional Fitness</b> Nils 19:00-20:00 Uhr Gh	<b>Rücken- und Bauch-Fit</b> Saskia 18:00-19:00 Uhr HB unten	
		<b>Faszien-Training</b> Lina 20:00-21:00 Uhr Vh			



Anmeldung für die Kurse

Hardenberghalle: HB

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

Vereinsheim: Vh  
YR: Yogaraum des Vereinsheims

Hebbelhalle1/alte Halle: Heb1  
Hebbelhalle 2/Gymnastikhalle:Heb2

Muhl: kleine Muhlshalle unten  
HB: Hardenberghalle



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/Storys. Vielen Dank!