



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			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	KogniFit Anna 9:45:00 - 10:45 Uhr Vh	Ortho Reha Sport* Nadine 10:00-11:00 Uhr Gemind	Allgemeine Gymnastik Lina 9:30 - 10:30 Uhr Gh	Sonntag
	WS-Gymnastik Britta 11:00-12:00 Uhr Vh	FitmacherGym im Sitzen Anna 11:00 - 12:00 Uhr Vh	Mama- & Babyfit Karolina 11:00-12:00 Uhr	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	wechselnde Fitnessstunde
Yoga Laura 15:00-16:45 Uhr HB/Gym.halle				Yin Yoga Luu Ly 15:30 - 16:45 Uhr Vh	13:15-14:15 Uhr Gh
HIIT Daria/Sven 17:00-18:00 Mu		Kapow Katharina 19:00-19:55 Uhr Vh	Calistenics Nia 19:15-20:15 Uhr HB	Yoga* speziell für Männer *Kraft, Dehnung & Entspannung 17:30-19:00 Uhr Heb2/Gym	
Bodytoning Saskia 17:30-18:30 Uhr Heb Neu		HIIT Boran/Sven 17:30-18:30 Heb2	Fitball- und Hantelworkout Karen 17:00-17:55 Uhr Vh	Pilates Saskia 17:00-18:00 Uhr HB/Gym	
Zumba Katja 18:00-18:55 Uhr HB unten	Qi Gong Dominique 16:50-17:50 Vh	Pilates Nicole 18:00-19:00 Uhr HB/Gym.halle online	Health & Stretch Nils 18:00-18:55 Uhr Vh	Rücken- und Bauch-Fit Saskia 18:00-19:00 Uhr HB/Gym	
Fit und Vital 50+ Sven 19:00 - 20:00 Uhr HB	Dance-Fit Katharina 18:00-18:55 Uhr Gh	Yoga Nicole 19:10 - 20:40 Uhr HB/Gym.halle online	Functional Fitness Nils 19:00-20:00 Uhr Gh		
	Stretch & Relax Katharina 19:00-20:00 Uhr Yogaraum/VH	Hula-Hoop-Fit Birte/Caro 19:00 - 19:55 Uhr Vh			
	Fitness Workout Kirsten 19:00 - 20:00 Uhr VH/HB	Faszien-Training Lina 20:00-21:00 Uhr Vh			

neuer Raum!
ab 10. Febr. 25

neuer Raum!

NEU ab März

NEU!

neuer Raum!
ab Febr 25

NEU ab 12.02.

neuer Raum!
ab 12. Febr. 25

neuer Raum!
ab 12. Febr. 25

neue Zeit ab
12.02. 18 Uhr

NEU ab Febr.

neuer Raum!
ab Febr. 25

neuer Raum!
ab Febr. 25

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!