



Fitness- und Gymnastikplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
					wechselnde Fitnessstunde
Gymnastik/Mobilty 9:00-10:00 Uhr Vh Lina	WS-Gymnastik Britta im Stehen und Sitzen 9:00 - 9:55 Uhr Vh/Gp			Yoga-Flow Nia 8:00-9:00 Uhr Vh	10:30-11:30 Uhr Gh/Vh
	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	
Yoga Laura 15:30-16:45 Uhr Heb/Gym			Yoga Kids 3-5J. Luu Ly 15:00 - 15:45 Uhr HB/Gym	Ortho Reha Sport* Joana 12:00-13:00 Uhr Vh	wechselnde Fitnessstunde
			Yoga Kids 6-9J. Luu Ly 16:00 - 16:45 Uhr HB/Gym	Yin Yoga Luu Ly 15:30 - 16:45 Uhr Vh	13:15-14:15 Uhr Gh/Vh
			Yoga Teens ab 10 J. Luu Ly 17:00 - 17:55 Uhr HB/Gym	Yoga* speziell für Männer *Kraft, Dehnung & Entspannung 17:30-19:00 Uhr Heb2/Gym	
HIIT Daria 17:00-18:00 Muhl		Kapow Katharina 19:00-19:55 Uhr Vh	Yin Yoga Luu Ly 18:00 - 18:55 Uhr HB/Gym	Pilates Saskia 17:00-18:00 Uhr HB/Gym	
Bodytoning Saskia 17:30-18:30 Uhr Heb Neu		HIIT Boran/Sven 17:30-18:30 Heb2	Calistenics Nia 19:00-20:00 Uhr HB/Gym	Rücken- und Bauch-Fit Saskia 18:00-19:00 Uhr HB unten	
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 <i>online</i>	Fitball- und Hantelworkout Karen 17:00-17:55 Uhr Vh		
Fit und Vital 50+ Sven 19:00 - 20:00 Uhr HB unten	Dance-Fit Katharina 18:00-18:55 Uhr Gh	Yoga Nicole 19:00 - 20:00 Uhr HB/Gym <i>online</i>	Health & Stretch Nils 18:00-18:55 Uhr Vh		
	Stretch & Relax Katharina 19:00-20:00 Uhr Vh	Hula-Hoop-Fit Caro 18:00 - 18:55 Uhr Vh	Functional Fitness Nils 19:00-20:00 Uhr Gh		
	Fitness Workout Kirsten 19:00 - 20:00 Uhr HB unten	Faszien-Training Lina 20:00-21:00 Uhr Vh			



Anmeldung für die Kurse

Hardenberghalle: HB unten

Gelehrtenhalle: Gh

Vereinsheim: Vh

Hebbelhalle1/alte Halle: Heb1

Muhl: kleine Muhlshalle unten

Hardenberghalle/Gymnastikraum : HB/Gym

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

YR: Yogaraum des Vereinsheims

Hebbelhalle 2/Gymnastikhalle:Heb2

HB: Hardenberghalle



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!

