

Kursplan

20.05.2019 - 26.05.2019

4 Fun Fitness Kiel
Kronshagener Weg 97
24116 Kiel
0431- 12 90 11
kiel@4fun-fitness.de



Montag 20.05.2019	Dienstag 21.05.2019	Mittwoch 22.05.2019	Donnerstag 23.05.2019	Freitag 24.05.2019	Samstag 25.05.2019	Sonntag 26.05.2019
08:15 - 09:00 YOGA Sonnengruß	09:00 - 10:00 Langhantel Workout	08:30 - 09:30 WIRBELSÄULENGYMNAST...	08:30 - 09:00 M.A.X	08:30 - 09:30 WIRBELSÄULENGYMNAST...	09:30 - 10:00 M.A.X	10:00 - 11:00 BBP+
08:45 - 09:30 SENIOR FIT	09:00 - 10:00 FIT AB 50	09:00 - 10:00 PILATES	08:35 - 09:30 YOGA	08:45 - 09:45 TOTAL VITAL	10:00 - 10:55 COMPLETE BODYWORKOU...	10:00 - 11:00 Indoor Cycling Best...
09:00 - 10:00 STEP I	09:00 - 10:00 YOGA	09:00 - 10:00 PILATES	09:15 - 10:15 YOGA Gym	09:00 - 10:00 Complete Bodyworkou...	10:15 - 11:30 YOGA II	10:15 - 11:15 TOTAL VITAL
09:00 - 10:00 ANTARA klassik	09:00 - 10:00 NORDIC WALKING	09:30 - 10:15 FIVE (der Kurs)	09:15 - 10:15 RÜCKEN FIT	09:00 - 10:00 RÜCKEN FIT	10:15 - 11:15 Tabata (mit Anmelde...	10:30 - 11:00 BAUCH intensiv
09:00 - 10:00 Fit-Forever	10:00 - 11:00 BBP+	09:30 - 10:30 Indoor Cycling	09:15 - 10:15 Pilates	09:15 - 10:15 Indoor Cycling	10:30 - 11:30 ZUMBA	11:00 - 11:45 FIVE (der Kurs)
09:30 - 10:30 Bauch Beine Po	10:00 - 11:00 Yogilates	09:30 - 10:30 ANTARA	09:30 - 10:30 FASZIEN & BEWEGLICH...	09:30 - 10:30 WIRBELSÄULENGYMNAST...	11:00 - 12:00 Antara gesunder Rüc...	11:00 - 11:30 M.A.X TRAINING
09:30 - 10:30 INDOOR CYCLING	10:00 - 10:45 FiveGym	10:00 - 11:00 RÜCKEN FIT	10:15 - 11:00 STEP BASIC	09:30 - 11:00 Yoga	11:30 - 12:30 YOGA EINSTEIGER	11:30 - 12:30 ZUMBA
09:30 - 10:30 Bauch Beine Po Karo	10:00 - 11:00 Rücken und Faszien	10:00 - 11:15 VITAL ZIRKEL Intens...	10:15 - 11:15 RÜCKEN FIT	09:45 - 10:45 INDOOR CYCLING	11:30 - 12:00 M.A.X TRAINING	11:30 - 12:30 SPINNING
10:00 - 11:00 FIT FOREVER	10:00 - 11:00 ZUMBA GOLD	10:15 - 11:15 SENIOR FIT	10:30 - 11:30 SPINNING	10:00 - 11:00 STEP I	11:30 - 12:30 SPINNING	12:00 - 13:00 ZUMBA
10:30 - 11:30 ANTARA	11:00 - 12:00 YOGA - Ganz entspan...	10:15 - 11:15 SPINNING	16:00 - 17:00 KSH (5-9 Jahre)	10:15 - 11:15 PILATES,FASZIEN & S...	12:00 - 13:00 KICKBOX Fitness	15:30 - 16:55 Yin YOGA
10:45 - 11:30 Faszien-Yoga	15:00 - 15:45 KIDS WING TSUN (5-6...	10:30 - 11:15 FUNCTIONAL ZIRKEL	16:45 - 17:45 LANGHANTEL	10:30 - 11:30 ANTARA klassik	12:00 - 12:30 Zirkel Workout	17:00 - 18:00 Langhantel Workout

■ Fit und Vital
 ■ Leidenschaft und...
 ■ Rücken und Gesun...
 ■ Schlank und Figu...

Stand: 22.05.2019



Montag 20.05.2019	Dienstag 21.05.2019	Mittwoch 22.05.2019	Donnerstag 23.05.2019	Freitag 24.05.2019	Samstag 25.05.2019	Sonntag 26.05.2019
15:00 - 16:30 VITAL ZIRKEL & RELA...	16:00 - 16:45 KIDS WING TSUN (8-1...	10:30 - 11:00 Rücken und Stretch	17:00 - 17:55 Langhantel Workout	15:00 - 16:00 ANTARA klassik	12:30 - 13:30 CROSSFITNESS	17:00 - 18:00 FITNESS ZIRKEL
16:30 - 17:30 BBP+	16:45 - 17:30 Faszien-Yoga	16:30 - 17:30 STEP I	17:00 - 18:00 KSH (ab 10 Jahre)	15:00 - 16:15 VITAL ZIRKEL Intens...		18:00 - 19:00 STEP I
17:00 - 18:00 STEP BASIC	17:00 - 18:00 STEP H-II	16:45 - 17:15 SMALLGROUP	17:30 - 18:30 ANTARA	16:15 - 17:15 STEP BASIC		18:00 - 19:00 Indoor Cycling
17:00 - 18:00 YOGA	17:00 - 18:00 BODYWORKOUT	17:00 - 18:00 H.I.I.T. (mit Anmel...	17:30 - 18:30 Langhantel	17:00 - 18:00 Indoor Cycling		18:00 - 19:00 Antara klassik
17:30 - 18:30 BOOST XXL	17:15 - 18:15 KIDS WING TSUN (ab ...	17:15 - 17:45 SMALLGROUP	17:45 - 18:45 Indoor Cycling	17:00 - 18:00 FITNESS ZIRKEL		
17:30 - 18:30 LANGHANTEL	17:30 - 18:30 PILATES	17:30 - 18:30 ANTARA strong	17:45 - 18:45 DEEPWORK	17:15 - 18:15 WIRBELSÄULENGYMNAST...		
17:45 - 18:45 Indoor cycling	17:30 - 18:30 SPINNING	17:30 - 18:30 M.A.X + Bauch int.&...	18:00 - 19:00 STEP II	17:30 - 18:25 ZUMBA		
18:00 - 19:00 RÜCKEN FIT	17:45 - 18:45 Indoor Cycling	17:30 - 18:30 Bauch Beine Po	18:00 - 19:00 Complete Bodyworkou...	17:30 - 18:30 BODYFORMING		
18:00 - 19:00 SPINNING	18:00 - 19:00 POWER YOGA I	17:45 - 18:15 M.A.X TRAINING	18:15 - 19:15 SPINNING	18:00 - 19:00 Indoor Cycling		
18:00 - 19:00 BODYFORMING	18:05 - 19:05 SPINNING	18:00 - 19:00 Indoor Cycling	18:30 - 19:30 StepWorkout	18:15 - 19:15 SPINNING		
18:05 - 19:05 FITNESS ZIRKEL	18:30 - 19:30 Langhantel Workout	18:10 - 19:10 BODYFORMING	18:30 - 19:30 "Strong" by ZUMBA	18:15 - 19:15 YOGA		

■ Fit und Vital
 ■ Leidenschaft und...
 ■ Rücken und Gesun...
 ■ Schlank und Figu...

Kursplan

20.05.2019 - 26.05.2019

4 Fun Fitness Kiel
Kronshagener Weg 97
24116 Kiel
0431- 12 90 11
kiel@4fun-fitness.de



Montag 20.05.2019	Dienstag 21.05.2019	Mittwoch 22.05.2019	Donnerstag 23.05.2019	Freitag 24.05.2019	Samstag 25.05.2019	Sonntag 26.05.2019
18:30 - 19:00 M.A.X	18:30 - 19:30 RÜCKEN FIT	18:15 - 18:45 BAUCH intensiv	18:45 - 20:15 WSG Spezial	18:30 - 19:30 Yoga Basic / jeden ... Anja		
18:30 - 19:30 Crossfitness	18:30 - 19:00 FBX	18:15 - 19:15 SPINNING	19:00 - 19:55 CORE - Training & F...	18:45 - 19:45 HIIT.RX (mit Anme...		
18:30 - 19:30 SPINNING	18:30 - 19:30 Zumba Step	18:30 - 19:30 Crossfitness	19:00 - 19:30 Funktionelles Train...	19:15 - 20:15 LANGHANTEL		
19:00 - 20:00 Indoor Cycling	19:00 - 20:00 ANTARA Lifestyle	18:30 - 19:30 Antara gesunder Rüc...	19:00 - 19:45 Lauftreff Fortgesch... Sascha	19:30 - 20:30 ZUMBA Christoph Meyer		
19:00 - 19:45 FASZIEN & BEWEGLICH...	19:00 - 19:45 BAUCH & TRX SPEZIAL...	18:30 - 19:30 INDOOR CYCLING	19:30 - 20:30 KICKBOX Fitness			
19:00 - 20:00 INDOOR CYCLING	19:30 - 20:00 BAUCH intensiv	18:30 - 19:30 SPINNING	19:30 - 20:30 YOGA			
19:00 - 20:00 Langhantel Workout	19:30 - 20:30 ZUMBA	18:30 - 19:30 FASZIEN TRAINING	19:40 - 20:40 YOGA			
19:00 - 19:30 AEROBIC Einsteiger	19:30 - 20:30 Pilates	18:45 - 19:45 ZUMBA	20:00 - 21:00 RÜCKEN FIT			
19:10 - 20:10 ANTARA	19:35 - 20:35 M.A.X. & Bauch	19:30 - 20:30 YOGA				
19:10 - 19:55 FUNKTIONELLES TRAIN...	19:45 - 21:15 WING TSUN ERWACHSEN...					
19:30 - 20:30 DANCE AEROBIC						

■ Fit und Vital
 ■ Leidenschaft und...
 ■ Rücken und Gesun...
 ■ Schlank und Figu...

Stand: 22.05.2019


Kursplan


20.05.2019 - 26.05.2019


4 Fun Fitness Kiel
Kronshagener Weg 97
24116 Kiel
0431- 12 90 11
kiel@4fun-fitness.de




Montag 20.05.2019	Dienstag 21.05.2019	Mittwoch 22.05.2019	Donnerstag 23.05.2019	Freitag 24.05.2019	Samstag 25.05.2019	Sonntag 26.05.2019
<div data-bbox="107 373 371 453">19:30 - 20:30 ZUMBA</div> <div data-bbox="107 459 371 539">20:30 - 21:30 YOGA</div>						

 Fit und Vital

 Leidenschaft und...

 Rücken und Gesun...

 Schlank und Figu...

Stand: 22.05.2019