

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

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



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
08:15 - 09:00 YOGA Sonnengruß	09:00 - 10:00 Langhantel Workout	08:30 - 09:30 WIRBELSÄULENGYMNASTIK	08:35 - 09:30 YOGA	08:30 - 09:30 WIRBELSÄULENGYMNASTIK	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	08:40 - 09:10 M.A.X	08:45 - 09:45 TOTAL VITAL	10:00 - 10:55 COMPLETE BODYWORKOUT	10:15 - 11:15 TOTAL VITAL
09:00 - 10:00 STEP I	09:00 - 10:00 YOGA	09:00 - 10:00 PILATES	09:15 - 10:15 YOGA	09:00 - 10:00 Complete Bodyworkout	10:30 - 11:30 YOGA II	11:00 - 11:45 FIVE (der Kurs)
09:00 - 10:00 ANTARA klassik	09:00 - 10:00 NORDIC WALKING Winter	09:30 - 10:15 FIVE (der Kurs)	09:15 - 10:15 RÜCKEN FIT	09:00 - 10:00 RÜCKEN FIT	10:30 - 11:30 MUMMBA	11:15 - 12:15 YOGA
09:00 - 10:00 FLEXIBAR	10:00 - 11:00 BBP+	09:30 - 10:30 SPINNING	09:15 - 10:15 PILATES	09:15 - 10:15 SPINNING	11:00 - 12:00 PILATES	11:30 - 12:30 ZUMBA
09:30 - 10:30 Bauch Beine Po	10:00 - 11:00 YOGA & RÜCKEN	09:30 - 10:30 ANTARA	09:30 - 10:30 FASZIEN & BEWEGLICHKEIT	09:30 - 10:30 WIRBELSÄULENGYMNASTIK	11:30 - 12:30 YOGA EINSTEIGER	11:30 - 12:30 SPINNING
09:30 - 10:30 INDOOR CYCLING	10:00 - 10:40 FiveGym	10:00 - 11:00 RÜCKEN FIT	10:15 - 11:00 STEP BASIC	09:30 - 11:00 Yoga	11:30 - 12:30 M.A.X TRAINING	12:30 - 13:00 M.A.X TRAINING
09:30 - 10:30 Bauch Beine Po	10:00 - 11:00 Rücken und Faszien	10:00 - 11:15 VITAL ZIRKEL Intensiv	10:15 - 11:15 RÜCKEN FIT	09:45 - 10:45 INDOOR CYCLING	11:30 - 12:30 SPINNING	15:55 - 16:55 POWER YOGA
10:00 - 11:00 FIT FOREVER	15:00 - 15:45 KIDS WING TSUN (5-6)	10:15 - 11:15 SENIOR FIT	10:30 - 11:30 SPINNING	10:00 - 11:00 STEP I	12:00 - 13:00 KICKBOX Fitness	16:25 - 16:55 BAUCH intensiv/Neu...

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

Stand: 18.01.2018

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

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



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
10:30 - 11:30 ANTARA	16:00 - 16:45 KIDS WING TSUN (8-1	10:15 - 11:15 SPINNING	16:00 - 17:00 KSH (5-9 Jahre)	10:15 - 11:15 FASZIEN & STRETCH	12:00 - 13:00 ZIRKEL WORKOUT	17:00 - 18:00 SPINNING
15:00 - 16:30 VITAL ZIRKEL & RELA...	17:00 - 18:00 STEP I-II	10:30 - 11:15 FUNCTIONAL ZIRKEL	16:45 - 17:45 LANGHANTEL	10:30 - 11:30 ANTARA klassik	12:30 - 13:30 CROSSFITNESS	17:00 - 18:00 Hot Iron System
16:30 - 17:30 BBP+	17:00 - 18:00 BODYWORKOUT	10:30 - 11:30 FASZIEN TRAINING	17:00 - 17:55 Hot Iron System	15:00 - 16:00 ANTARA klassik	15:00 - 16:00 SPINNING	17:00 - 18:00 FITNESS ZIRKEL
17:00 - 18:00 STEP BASIC	17:15 - 18:15 KIDS WING TSUN (ab	16:30 - 17:30 STEP I	17:00 - 18:00 KSH (ab 10 Jahre)	15:00 - 16:15 VITAL ZIRKEL Intens...	15:30 - 16:15 BOOST	18:00 - 19:00 STEP I
17:00 - 18:00 YOGA	17:30 - 18:30 PILATES	16:45 - 17:15 SMALLGROUP	17:30 - 18:30 ANTARA	16:15 - 17:00 STEP BASIC	16:15 - 17:00 STEP BASIC	
17:30 - 18:30 BOOST XXL	17:30 - 18:30 SPINNING	17:00 - 17:45 CHRIS CROSS	17:30 - 18:30 Langhantel	17:00 - 17:45 BBP	16:30 - 17:30 SPINNING/NEU!!	
17:30 - 18:30 LANGHANTEL	17:30 - 18:30 Langhantelworkout	17:15 - 17:45 SMALLGROUP	17:45 - 18:45 SPINNING	17:00 - 18:00 SPINNING		
17:45 - 18:45 SPINNING	17:30 - 18:30 Kick Fit	17:30 - 18:30 ANTARA strong	17:45 - 18:45 DEEPWORK	17:00 - 18:00 FITNESS ZIRKEL		
18:00 - 19:00 RÜCKEN FIT	17:45 - 18:45 SPINNING	17:30 - 18:30 M.A.X + Bauch int.&...	17:45 - 18:45 SPINNING	17:15 - 18:15 WIRBELSÄULENGYMNAST...		

Fit und Vital

Leidenschaft und...

Rücken und Gesun...

Schlank und Figu...

Stand: 18.01.2018

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

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



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
18:00 - 19:00 SPINNING	18:00 - 19:00 POWER YOGA I	17:45 - 18:15 M.A.X TRAINING	18:00 - 19:00 STEP II	17:30 - 18:25 ZUMBA		
18:00 - 19:00 BODYFORMING	18:05 - 19:05 SPINNING	18:00 - 19:00 SPINNING	18:00 - 19:00 Complete Bodyworkou...	17:30 - 18:30 BODYFORMING		
18:05 - 19:05 FITNESS ZIRKEL	18:30 - 19:30 Langhantel Workout	18:00 - 19:00 BODYFORMING	18:30 - 19:30 SPINNING	17:30 - 18:15 Lauftreff		
18:30 - 19:30 M.A.X & BAUCH	18:30 - 19:30 RÜCKEN FIT	18:15 - 18:45 BAUCH intensiv	18:30 - 19:30 FIVE GYM Faszi... & ...	18:00 - 19:00 SPINNING		
18:30 - 19:30 FUNKTIONELLES TRA...	18:30 - 19:00 FBX	18:15 - 19:15 SPINNING	18:30 - 19:30 MUMMBA	18:15 - 19:15 SPINNING		
18:30 - 19:30 SPINNING	18:30 - 19:30 MUMMBA	18:30 - 19:30 FASZIEN FIT	18:45 - 20:15 WSG Spezial	18:15 - 19:15 YOGA		
19:00 - 20:00 Pilates	19:00 - 20:00 ANTARA klassik	18:30 - 19:30 INDOOR CYCLING	19:00 - 19:55 CORE - Training & F...	18:30 - 19:15 TRX (mit Anmeldung)		
19:00 - 20:00 SPINNING	19:00 - 19:45 BAUCH & TRX SPEZIAL...	18:30 - 19:30 SPINNING	19:00 - 19:30 Funktionelles Train...	18:30 - 19:30 Yoga Basic / jeden ...		
19:00 - 19:45 FASZIEN & BEWEGLICH...	19:30 - 20:00 BAUCH intensiv	18:30 - 19:30 FASZIEN TRAINING	19:00 - 19:45 RUN HAPPY - Lauftre...	19:15 - 20:15 LANGHANTEL		

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

Stand: 18.01.2018

# Kursplan

15.01.2018 - 21.01.2018

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



Montag 15.01.2018	Dienstag 16.01.2018	Mittwoch 17.01.2018	Donnerstag 18.01.2018	Freitag 19.01.2018	Samstag 20.01.2018	Sonntag 21.01.2018
19:00 - 20:00 INDOOR CYCLING	19:30 - 20:30 ZUMBA	18:35 - 19:20 BOOST	19:30 - 20:30 YOGA	19:15 - 19:45 SPINNING INTERVALL		
19:00 - 19:30 Funktionelles Train...	19:30 - 20:30 HIIT	18:45 - 19:45 ZUMBA	19:40 - 20:40 YOGA			
19:10 - 20:10 ANTARA	19:35 - 20:35 Pilates/ Rücken Wor...	19:10 - 20:10 Step-Aerobic	20:00 - 21:00 RÜCKEN FIT			
19:10 - 19:55 FUNKTIONELLES TRA	19:45 - 21:15 WING TSUN ERWACH	19:30 - 20:30 YOGA	20:00 - 21:00 KICKBOX Fitness			
19:30 - 20:30 DANCE AEROBIC	20:00 - 20:30 M.A.X					
19:30 - 20:30 ZUMBA						
20:30 - 21:30 YOGA						

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

Stand: 18.01.2018