

Kursplan

23.10.2017 - 29.10.2017

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



Montag 23.10.2017	Dienstag 24.10.2017	Mittwoch 25.10.2017	Donnerstag 26.10.2017	Freitag 27.10.2017	Samstag 28.10.2017	Sonntag 29.10.2017
08:15 - 09:00 YOGA Sonnengruß	09:00 - 10:00 KRAFT+	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	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	09:50 - 10:30 FiveGym	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 BBP+	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 - 11:00 YOGA & RÜCKEN	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
10:00 - 11:00 FIT FOREVER	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	12:00 - 13:00 KICKBOX Fitness	15:55 - 16:55 POWER YOGA
10:30 - 11:30 ANTARA	15:00 - 15:45 KIDS WING TSUN (5-6)	10:15 - 11:15 SENIOR FIT	10:30 - 11:30 SPINNING in SOMMER	10:00 - 11:00 STEP I	12:00 - 13:00 ZIRKEL WORKOUT	16:25 - 16:55 BAUCH intensiv/Neu ...

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

Stand: 23.10.2017

Kursplan

23.10.2017 - 29.10.2017

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



Montag 23.10.2017	Dienstag 24.10.2017	Mittwoch 25.10.2017	Donnerstag 26.10.2017	Freitag 27.10.2017	Samstag 28.10.2017	Sonntag 29.10.2017
15:00 - 16:30 VITAL ZIRKEL & RELA...	15:30 - 16:30 TEENS DANCE	10:15 - 11:15 SPINNING	16:00 - 17:00 KSH (5-9 Jahre)	10:15 - 11:15 FASZIEN & STRETCH	12:30 - 13:30 CROSSFITNESS	17:00 - 18:00 Hot Iron System
16:30 - 17:30 BBP+	16:00 - 16:45 KIDS WING TSUN (8-1	10:30 - 11:15 FUNCTIONAL ZIRKEL	16:45 - 17:45 LANGHANTEL	10:30 - 11:30 ANTARA klassik	15:30 - 16:15 BOOST	17:00 - 18:00 FITNESS ZIRKEL
17:00 - 18:00 STEP BASIC	17:00 - 18:00 STEP I-II	10:30 - 11:30 FASZIEN TRAINING	17:00 - 17:55 Hot Iron System	15:00 - 16:00 ANTARA klassik	16:15 - 17:00 STEP BASIC	18:00 - 19:00 STEP I
17:00 - 18:00 YOGA	17:00 - 18:00 BODYWORKOUT	16:30 - 17:30 STEP I	17:00 - 18:00 KSH (ab 10 Jahre)	15:00 - 16:15 VITAL ZIRKEL Intens...	16:30 - 17:30 SPINNING/NEU!!	18:00 - 19:00 SPINNING/ab 24.09.1..
17:30 - 18:30 BOOST XXL	17:15 - 18:15 KIDS WING TSUN (ab	16:45 - 17:15 SMALLGROUP	17:00 - 18:00 ANTARA	16:15 - 17:00 STEP BASIC		
17:30 - 18:30 LANGHANTEL	17:30 - 18:30 PILATES	17:00 - 17:45 CHRIS CROSS	17:45 - 18:45 SPINNING	17:00 - 17:45 BBP		
17:45 - 18:45 SPINNING	17:30 - 18:30 SPINNING	17:15 - 17:45 SMALLGROUP	17:45 - 18:45 DEEPWORK	17:00 - 18:00 SPINNING		
18:00 - 19:00 RÜCKEN FIT	17:30 - 18:30 Langhantelworkout	17:30 - 18:30 ANTARA strong	17:45 - 18:45 SPINNING	17:00 - 18:00 FITNESS ZIRKEL		
18:00 - 19:00 BODYFORMING	17:30 - 18:30 Kick Fit/NEU ab 19....	17:30 - 18:30 M.A.X + Bauch int.&...	18:00 - 19:00 STEP II	17:15 - 18:15 WIRBELSÄULENGYMNAST...		

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

Stand: 23.10.2017



Montag 23.10.2017	Dienstag 24.10.2017	Mittwoch 25.10.2017	Donnerstag 26.10.2017	Freitag 27.10.2017	Samstag 28.10.2017	Sonntag 29.10.2017
18:05 - 19:05 FITNESS ZIRKEL	17:45 - 18:45 SPINNING	17:45 - 18:15 M.A.X TRAINING	18:00 - 19:00 FIVE GYM Faszien & ...	17:30 - 18:25 ZUMBA		
18:30 - 19:30 M.A.X & BAUCH	18:00 - 19:00 POWER YOGA I	18:00 - 19:00 SPINNING	18:00 - 19:00 Complete Bodyworkou...	17:30 - 18:30 BODYFORMING		
18:30 - 19:30 FUNKTIONELLES TRA	18:05 - 19:05 SPINNING	18:00 - 19:00 BODYFORMING	18:30 - 19:30 SPINNING	17:30 - 18:15 Lauftreff		
18:30 - 19:30 SPINNING	18:30 - 19:30 KRAFT+	18:00 - 19:00 SPINNING	18:30 - 19:30 MUMMBA	18:00 - 19:00 SPINNING		
19:00 - 20:00 SPINNING	18:30 - 19:30 RÜCKEN FIT	18:15 - 18:45 BAUCH intensiv	18:45 - 20:15 WSG Spezial	18:15 - 19:15 SPINNING		
19:00 - 19:45 FASZIEN & BEWEGLICH	18:30 - 19:00 FBX	18:15 - 19:15 SPINNING	19:00 - 19:55 CORE - Training & F...	18:15 - 19:15 YOGA		
19:00 - 20:00 INDOOR CYCLING	18:30 - 19:30 MUMMBA	18:30 - 19:30 FASZIEN FIT	19:00 - 19:30 Funktionelles Train...	18:30 - 19:15 TRX (mit Anmeldung).		
19:00 - 19:30 Funktionelles Train...	19:00 - 20:00 ANTARA klassik	18:30 - 19:30 INDOOR CYCLING	19:00 - 19:45 RUN HAPPY - Lauftre.	18:30 - 19:30 Yoga Basic / jeden ...		
19:10 - 20:10 ANTARA	19:00 - 19:45 BAUCH & TRX SPEZIAL...	18:30 - 19:30 FASZIEN TRAINING	19:30 - 20:30 YOGA	19:15 - 20:15 LANGHANTEL		

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

Stand: 23.10.2017

Kursplan

23.10.2017 - 29.10.2017

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



Montag 23.10.2017	Dienstag 24.10.2017	Mittwoch 25.10.2017	Donnerstag 26.10.2017	Freitag 27.10.2017	Samstag 28.10.2017	Sonntag 29.10.2017
19:10 - 19:55 FUNKTIONELLES TR	19:30 - 20:00 BAUCH intensiv	18:35 - 19:20 BOOST	19:40 - 20:40 YOGA			
19:30 - 20:30 DANCE AEROBIC	19:30 - 20:30 ZUMBA	18:45 - 19:45 ZUMBA	20:00 - 21:00 RÜCKEN FIT			
19:30 - 20:30 PILATES	19:30 - 20:30 HIIT	19:10 - 20:10 4STREATZ	20:00 - 21:00 KICKBOX Fitness			
19:30 - 20:30 ZUMBA	19:35 - 20:35 FASZIEN/RÜCKEN	19:15 - 20:00 SPINNING INTRO				
20:00 - 21:00 SPINNING Sommerpa	19:45 - 21:15 WING TSUN ERWACH	19:30 - 20:30 YOGA				
20:30 - 21:30 YOGA	20:00 - 20:30 M.A.X					

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

Stand: 23.10.2017