

Kursplan

25.06.2018 - 01.07.2018

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



Montag 25.06.2018	Dienstag 26.06.2018	Mittwoch 27.06.2018	Donnerstag 28.06.2018	Freitag 29.06.2018	Samstag 30.06.2018	Sonntag 01.07.2018
08:15 - 09:00 YOGA Sonnengruß	08:45 - 09:30 Bodyworkout	08:30 - 09:30 WIRBELSÄULENGYMNAST...	08:35 - 09:30 YOGA	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 Langhantel Workout	09:00 - 10:00 PILATES	08:40 - 09:10 M.A.X	08:45 - 09:45 TOTAL VITAL	10:00 - 10:55 COMPLETE BODYWORKOU...	10:15 - 11:15 TOTAL VITAL
09:00 - 10:00 STEP I	09:00 - 10:00 FIT AB 50	09:00 - 10:00 PILATES	09:15 - 10:15 YOGA Gym	09:00 - 10:00 Complete Bodyworkou...	10:30 - 11:30 YOGA II	11:00 - 11:45 FIVE (der Kurs)
09:00 - 10:00 ANTARA klassik	09:00 - 10:00 YOGA	09:30 - 10:15 FIVE (der Kurs)	09:15 - 10:15 RÜCKEN FIT	09:00 - 10:00 RÜCKEN FIT	10:30 - 11:30 Zumba	11:00 - 11:30 M.A.X TRAINING
09:00 - 10:00 Fit-Forever	09:00 - 10:00 NORDIC WALKING	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 Sommerpause
09:30 - 10:30 Bauch Beine Po	10:00 - 11:00 BBP+	09:30 - 10:30 ANTARA	09:30 - 10:30 FASZIEN & BEWEGLICH...	09:30 - 10:30 WIRBELSÄULENGYMNAST...	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	15:55 - 16:55 POWER YOGA
09:30 - 10:30 Bauch Beine Po Karo	10:00 - 10:40 FiveGym	10:00 - 11:15 VITAL ZIRKEL Intens...	10:15 - 11:15 RÜCKEN FIT	09:45 - 10:45 INDOOR CYCLING	11:30 - 12:30 SPINNING	17:00 - 18:00 Langhantel Workout
10:00 - 11:00 FIT FOREVER	10:00 - 11:00 Rücken und Faszien	10:15 - 11:15 SENIOR FIT	10:30 - 11:30 SPINNING	10:00 - 11:00 STEP I	12:00 - 13:00 KICKBOX Fitness	17:00 - 18:00 FITNESS ZIRKEL
10:30 - 11:30 ANTARA	15:00 - 15:45 KIDS WING TSUN (5-6...	10:15 - 11:15 SPINNING	16:00 - 17:00 KSH (5-9 Jahre)	10:15 - 11:15 FASZIEN & STRETCH	12:30 - 13:30 CROSSFITNESS	18:00 - 19:00 STEP I
15:00 - 16:30 VITAL ZIRKEL & RELA...	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	16:30 - 17:30 SPINNING/NEU!!	18:00 - 19:00 SPINNING

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

Stand: 25.06.2018



Montag 25.06.2018	Dienstag 26.06.2018	Mittwoch 27.06.2018	Donnerstag 28.06.2018	Freitag 29.06.2018	Samstag 30.06.2018	Sonntag 01.07.2018
16:30 - 17:30 BBP+	17:00 - 18:00 STEP I-II	10:30 - 11:30 Rücken und Stretch	17:00 - 17:55 Langhantel Workout	15:00 - 16:00 ANTARA klassik		
17:00 - 18:00 STEP BASIC	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...		
17:00 - 18:00 YOGA	17:15 - 18:15 KIDS WING TSUN (ab ...	16:45 - 17:15 SMALLGROUP	17:30 - 18:30 ANTARA	16:15 - 17:00 STEP BASIC		
17:30 - 18:30 BOOST XXL	17:30 - 18:30 PILATES	17:00 - 18:00 Petra's Sommerspezi...	17:30 - 18:30 Langhantel	17:00 - 17:45 BBP		
17:30 - 18:30 LANGHANTEL	17:30 - 18:30 SPINNING	17:15 - 17:45 SMALLGROUP	17:45 - 18:45 SPINNING	17:00 - 18:00 SPINNING		
17:45 - 18:45 SPINNING	17:45 - 18:45 SPINNING	17:30 - 18:30 ANTARA strong	17:45 - 18:45 DEEPWORK	17:00 - 18:00 FITNESS ZIRKEL		
18:00 - 19:00 RÜCKEN FIT	18:00 - 19:00 POWER YOGA I	17:30 - 18:30 M.A.X + Bauch int.&...	18:00 - 19:00 STEP II	17:15 - 18:15 WIRBELSÄULENGYMNAST...		
18:00 - 19:00 SPINNING	18:05 - 19:05 SPINNING	17:30 - 18:30 Bauch Beine Po	18:00 - 19:00 Complete Bodyworkou...	17:30 - 18:25 ZUMBA		
18:00 - 19:00 BODYFORMING	18:30 - 19:30 Langhantel Workout	17:45 - 18:15 M.A.X TRAINING	18:15 - 19:15 SPINNING	17:30 - 18:30 BODYFORMING		
18:05 - 19:05 FITNESS ZIRKEL	18:30 - 19:30 RÜCKEN FIT	18:00 - 19:00 SPINNING	18:30 - 19:30 FIVE GYM Faszien & ...	18:00 - 19:00 SPINNING		
18:30 - 19:30 M.A.X & BAUCH	18:30 - 19:00 FBX	18:00 - 19:00 BODYFORMING	18:30 - 19:30 Mummba	18:15 - 19:15 SPINNING		

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

Kursplan

25.06.2018 - 01.07.2018

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



Montag 25.06.2018	Dienstag 26.06.2018	Mittwoch 27.06.2018	Donnerstag 28.06.2018	Freitag 29.06.2018	Samstag 30.06.2018	Sonntag 01.07.2018
18:30 - 19:30 Crossfitness	18:30 - 19:30 Zumba Step	18:15 - 18:45 BAUCH intensiv	18:30 - 19:00 RUN HAPPY - Laufre... Sascha	18:15 - 19:15 YOGA		
18:30 - 19:30 SPINNING	19:00 - 20:00 ANTARA klassik	18:15 - 19:15 SPINNING	18:45 - 20:15 WSG Spezial	18:15 - 19:00 Rope & Core		
19:00 - 20:00 SPINNING	19:00 - 19:45 BAUCH & TRX SPEZIAL...	18:30 - 19:30 FASZIEN FIT	19:00 - 19:55 CORE - Training & F...	18:30 - 19:15 TRX (mit Anmeldung)...		
19:00 - 19:45 FASZIEN & BEWEGLICH...	19:30 - 20:00 BAUCH intensiv	18:30 - 19:30 INDOOR CYCLING	19:00 - 19:30 Funktionelles Train...	18:30 - 19:30 Yoga Basic / jeden ... Anja		
19:00 - 20:00 INDOOR CYCLING	19:30 - 20:30 ZUMBA	18:30 - 19:30 SPINNING	19:00 - 19:45 RUN HAPPY - Laufre... Sascha	19:15 - 20:15 LANGHANTEL		
19:00 - 19:30 Funktionelles Train...	19:35 - 20:35 M.A.X. & Bauch	18:30 - 19:15 FASZIEN TRAINING	19:30 - 20:30 YOGA			
19:10 - 20:10 ANTARA	19:35 - 20:35 Pilates/Rücken Work...	18:35 - 19:20 BOOST	19:40 - 20:40 YOGA			
19:10 - 19:55 FUNKTIONELLES TRAIN...	19:45 - 21:15 WING TSUN ERWACHSEN...	18:45 - 19:45 ZUMBA	20:00 - 21:00 RÜCKEN FIT			
19:30 - 20:30 DANCE AEROBIC	20:00 - 20:30 M.A.X	19:10 - 20:10 Step-Aerobic	20:00 - 21:00 KICKBOX Fitness			
19:30 - 20:30 ZUMBA		19:30 - 20:30 YOGA				
20:30 - 21:30 YOGA						

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

Stand: 25.06.2018