


Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 1	Raum 2	Raum 3
			07:00-08:00 GOLDS CYCLING Felix	9:15-10:00 Yoga Birgit W.		09:00-10:00 GOLDS CYCLING Felix				9.00-10:00 Step-Fatburner Birgit Gall		09:00-10:00 GOLDS CYCLING Felix	09:00-10:00 Einsatz-training Eiko Extern						10:00-10:45 BBP Günni/Maike	
	10:00-11:00 Yogilates Ute			10:00-11:00 BBP Birgit W.			10:00-11:00 PILATES Ute			10:00-11:00 BODY PUMP Birgit Gall			10:15-11:30 Yoga Susanne					10:00-11:00 GOLDS CYCLING Arne / Mark	10:45-11:30 Workout/3/4 Günni Maike/Günni	Im 14-tägiger Wechsel
	11:00-12:00 Step-Workout Ute			11:00-12:00 WSG Jutta			11:00-12:00 RÜCKEN FITNESS Ute			11:00-12:00 Body Balance Birgit Gall										
							15:00-16:00 Azitas Dance Extern Azita						15:00-16:00 Rückbild. Gymnastik Elisabeth	14:30-15:15 KSH Extern		16:15-17:30 BODY PUMP Birgit Gall			17:00-18:00 LMI Step Sonja	
							16:00-17:00 Azitas Dance Extern Azita						16:00-17:00 Rückbild. Gymnastik Elisabeth			17:30-18:30 Body Balance Birgit Gall			18:15-19:15 Body-Combat Mareile	
17:00-17:55 GOLDS CYCLING Thorben	17:30-18:30 BBP Birgit Gall			17:00-18:00 PILATES Einsteig. Ute	17:30-18:30 LMI Step Maike	17:00-17:55 GOLDS CYCLING Thorben	17:00-18:00 STEP-Dance Constanze	17:00-18:00 RÜCKEN FITNESS Meral	17:00-17:55 Golds Cycling Maike	17:00-18:00 Zumba Felix		17:15-18:15 GOLDS CYCLING Johanna O.	17:00-18:00 Rückbild. Gymnastik Elisabeth	16:45-17:45 Yoga Marita	17:45-18:45 GOLDS CYCLING Arne			18:00-19:00 GOLDS CYCLING Johanna O.		
18:00-19:00 GOLDS CYCLING Felix	18:30-19:00 BAUCH intensiv Dani	18:00-19:00 Rücken fitness Janna	18:00-19:00 Selbstver.-Frauen Eiko	18:00-19:00 PILATES II Ute	18:30-19:00 BAUCH intensiv Katharina	18:00-19:00 GOLDS CYCLING Felix	18:00-19:00 Body Balance Sonja	18:00-19:00 Body Workout Meral	18:00-19:30 GOLDS Cycling XXL Thorben	18:00-19:00 Step&Shape Maike	18:15-19:15 Laufgruppe-Fortge. Felix		18:00-19:00 BODY ATTACK Katharina	18:00-19:00 Azitas Dance Extern Azita						
19:15-20:00 GOLDS CYCLING	19:00-20:00 Body Pump Birgit Gall	19:00-20:00 BBP Janna	19:00-20:30 Fitness Boxen Eiko	19:00-20:00 BODY ATTACK Sonja	19:15-20:15 GG Extern		19:15-20:30 Yoga Ute	19-20 Uhr KSH* Extern	19:30-21:00 Fitness Boxen Eiko	19:00-20:00 X-Do Andreas	18:30-19:30 Qi Gong-Einsteig. Arne									
	20:00-21:00 Body Combat Katharina	19:10-20:10 Laufgruppe-Einsteig. Felix		20:00-21:00 Zumba ab 27. Juli Felix	20:30-21:15 Stretch&Relax ab 27. Juli Ute			20-21Uhr Taichi Arne		20:00-21:15 Hot Iron Günni	19:30-20:30 Qi Gong Arne									



Ihre erste Adresse in Kiel
GOLDS Fitness Health Wellness
Grasweg 48 • 24118 Kiel • Fon 0431- 540 20

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 06.30-23.00 Uhr
Sa.+So.: 08.00-22.00 Uhr

Kinderbetreuung:
Mo.-So.: 8.30-12.00+15.00-19.00 Uhr

Level 1 Kurse für Einsteiger. Hier lernt Ihr alles von Anfang an.
Level 2 Dieses sind Kurse im mittleren bis hohem Niveau. Vorkenntnisse oder Erfahrungen sind erforderlich.
Neu im Plan

Kids Angebote für Kinder (6-12)
Teens Angebote für Jugendliche ab 13

Praxis für Physiotherapie und Rehabilitation:
Fon 0431 - 545 94 48
Mo.-Fr.: 08.00-19.00 Uhr