

Trainingszeiten KTV Fit & Vital 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10.00-11.00			
	Vital Gymnastik			
	(Elena)VH			
	17.15-18.15			17.00-18.00
	Fit ab 50			Yoga
	(Martina)VH		17.30-18.30	(Isabel)VH
		Rückengymnastik		
	17.45-18.45		(Elena)VH	
	Flexi-Power			
	(Marianna)VH			
18.30-19.30	18.30-19.30			
Vital Gymnastik	Nordic-W.	18.45 - 19.45		
(Elena)VH	(Martina)VH	Zumba®		
		(Verena) VH		
	18.30-19.30			
Fitness und Spiel				
	(Frank)KKS			
	19.30-21.00		20.00-22.00	
Volleyball Hobby		Kondition, Fitness und Spiel		
	(Frank)KKS		(Frank)KKS	

* KKS = Käthe Kollwitz Schule

** VH = Vereinsheim