

## Trainingszeiten KTV Fit und Vital 2025

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:00 - 10:00 Uhr Rückenfit (Caro) Saal oben	09:00 - 10:00 Uhr Easy Workout (Caro) Saal oben		09:00 - 10:00 Uhr Complete Bodyworkout (Caro) Saal oben	
	17:15 - 18:15 Uhr Fit ab 50 (Martina) Saal unten	18:00 - 19:00 Uhr Flexi Power (Marianna) Saal oben	17:15 - 18:15 Uhr Antara® (Tjark) Saal oben	17:30 - 18:30 Uhr Rücken Aktiv (Elena) Saal oben
18:30 - 19:30 Uhr Senioren Aktiv (Elena) Saal unten	18:30 - 20:00 Uhr Vinyasa Flow (Anna) Karateraum	18:30 - 19:30 Uhr Fitness und Spiel (Frank) KKS	18:30 - 19:30 Uhr Nordic Walking (Martina) Outdoor	17:00 - 18:00 Uhr Yoga für Alle (Isabel) Saal oben
	19:30 - 21:00 Uhr Volleyball Hobby Gruppe (Frank) KKS			20:00 - 22:00 Uhr Kondition, Fitness und Spiel (Frank) KKS