

Trainingszeiten KTV Fit und Vital 2026 (Stand 01.06.)

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	
		17:30 - 18:30 Uhr Fit ab 50 (Martina) Saal unten	18:00 - 19:00 Uhr Flexi Power (Marianna) Saal oben	17:15 - 18:15 Uhr MoveMax (Ilona) Saal oben	17:30 - 18:30 Uhr Rücken Aktiv (Elena) Saal oben	17:00 - 18:00 Uhr Yoga für Alle (Isabel) Saal oben
18:30 - 19:30 Uhr Senioren Aktiv (Elena) Saal unten	18:15 - 19:45 Uhr Vinyasa Flow (Lisa) Karateraum	18:30 - 19:30 Uhr Fitness und Spiel (Frank) KKS	18:30 - 19:30 Uhr Nordic Walking (Martina) Outdoor			
		19:30 - 21:00 Uhr Volleyball Hobby Gruppe (Frank) KKS			20:00 - 22:00 Uhr Kondition, Fitness und Spiel (Frank) KKS	