



# KSV-Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Funktionsgymnastik</b> 09:15 – 10:00 Gerhard – GH-Heberfläche		<b>Funktionsgymnastik</b> 09:15 – 10:00 Gerhard – GH-Heberfläche		<b>Funktionsgymnastik</b> 09:15 – 10:00 Gerhard GH-Heberfläche		<b>Hatha Yoga</b> 09:00 – 10:30 Evita
<b>Stretch Fit</b> 10:15 – 11:00 Sigi GH-Heberfläche	<b>ARS Kurs</b> 10:00 – 13:00 Geräte	<b>Stretch Fit</b> 10:15 – 11:00 Sigi GH-Heberfläche	<b>ARS Kurs</b> 10:00 - 13:00 Geräte	<b>Stretch Fit</b> 10:15 – 11:00 Sigi GH-Heberfläche		
<b>11:15-12:00</b> Helmut GH-Heberfläche		<b>11:15-12:00</b> Helmut GH-Heberfläche		<b>11:15-12:00</b> Helmut GH-Heberfläche		
<b>JKS</b> 14:15 - 15:00 Geräte	<b>AES Kurs AG</b> 15:15 - 16:15 Geräte		<b>AES Kurs AG</b> 15:15 – 16:15 Geräte			
<b>Rückenfit Pilates</b> 18:30 – 19:30 Dörte Gym Raum	<b>Personal Training</b> Brust und Rücken 17:00 – 19:00 Johann Geräte		<b>Personal Training</b> Schulter und Beine 17:00 – 19:00 Johann Geräte	<b>Wirbelsäulengym.</b> 17:30 – 18:30 Helge Gym Raum / Kostenpflichtig		
<b>Rückenfit Pilates</b> 19:30 – 20:30 Dörte Gym Raum	<b>Hatha Yoga</b> 19:00 – 20:30 Evita		<b>Stretch Fit</b> 19:00 – 20:00 Helmut Gym Raum	<b>Body-Shaping</b> Functional Gym 18:35 – 19:35 Dörte Gym Raum		

Für die Kurse bitten wir euch um eine Anmeldung.  
Entweder persönlich an der Theke, unter der Telefonnummer 06103-52855, oder per E-Mail an [geschaeftsstelle@ksv-langen.de](mailto:geschaeftsstelle@ksv-langen.de)

Stand 28.10.2022