



KSV - Kursplan (stand 26.04.2022)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:15 - 11:00		10:15 - 11:00		10:15 - 11:00		10:00 - 11:30
Funktionsgym. mit Gerhard Gym. Raum mit Siggi GH-Heberfläche		Funktionsgym. mit Gerhard Gym. Raum mit Siggi GH-Heberfläche		Funktionsgym. mit Gerhard Gym. Raum mit Siggi GH-Heberfläche		Hatha Yoga mit Evita Gym. Raum
11:15 - 12:00		11:15 - 12:00		11:15 - 12:00		
Stretch Fit mit Helmut GH-Heberfläche		Stretch Fit mit Helmut GH-Heberfläche		Stretch Fit mit Helmut GH-Heberfläche		
	14:30 - 16:00		14:30 - 16:00			
	AES Kurs-AG Geräte		AES Kurs-AG Geräte			
	17:00 - 19:00		17:00 - 19:00			
	Personal Training Brust&Rücken mit Johann Geräte [ab 10.05.]	Jetzt NEU!	Personal Training Schulter&Beine mit Johann Geräte [ab 10.05.]	17:00 - 18:00		
18:30 - 19:30				Wirbelsäulengymn. mit Helge Gym. Raum		
Rückenfit Pilates mit Dörte Gym. Raum	19:00 - 20:30		19:00 - 20:00	18:30 - 19:30	18:00 - 19:00	
19:30 - 20:30	Hatha Yoga mit Evita Gym. Raum		Stretch Fit mit Helmut Gym. Raum	Wirbelsäulengymn. mit Helge Turnhalle LES	Body-Shaping - functional Gym mit Dörte Gym. Raum	
Rückenfit Pilates mit Dörte Gym. Raum						

Für die Kurse muss man sich Anmelden!

Anmeldung bzw. Eintragung in die Listen erfolgt an der Theke beim Personal! [06103 52855]