



# KSV-Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Funktionsgymnastik 10:15 – 11:00 Gerhard – Gym Raum Siggi - GH-Heberfläche		Funktionsgymnastik 10:15 – 11:00 Gerhard – Gym Raum Siggi - GH-Heberfläche		Funktionsgymnastik 10:15 – 11:00 Gerhard – Gym Raum Siggi - GH-Heberfläche		Hatha Yoga 09:00 – 10:30 Evita Ab 24.05.22 im Garten, Luisenstr. 24 in Langen Bei Regen – Kein Kurs
Stretch Fit 11:15 – 12:00 Helmut GH-Heberfläche		Stretch Fit 11:15 – 12:00 Helmut GH-Heberfläche		Stretch Fit 11:15 – 12:00 Helmut GH-Heberfläche		
	AES Kurs AG 14:30 bis 16:00 Geräte		AES Kurs AG 14:30 bis 16:00 Geräte			
	Personal Training Brust und Rücken 17:00 – 19:00 Johann Geräte		Personal Training Schulter und Beine 17:00 – 19:00 Johann Gräte	Wirbelsäulengym. 17:00 – 18:00 Helge Gym Raum		
Rückenfit Pilates 18:30 – 19:30 Dörte Gym Raum	Hatha Yoga 19:00 – 20:30 Evita Ab 24.05.22 im Garten, Luisenstr. 24 in Langen Bei Regen – Kein Kurs		Stretch Fit 19:00 – 20:00 Helmut Gym Raum	Wirbelsäulengym. 18:30 – 19:30 Helge Turnhalle LES		
Rückenfit Pilates 19:30 – 20:30 Dörte Gym Raum				Body-Shaping Functional Gym 18:00 – 19:00 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 27.05.22