



KSV-Kursplan



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

Stand 29.01.2023