

Kursprogramm Januar/Februar 2010

Multi-Funktionales-Training I: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr

Multi-Funktionales-Training II: Montag, 19:15 – 20:15 Uhr

Cardiofit: Mittwoch, 8:30 – 10:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik: Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Nordic Walking: Samstag, 8:30 – 10:00 Uhr

Allgemeine Informationen zu den Kursen

- Die angebotenen Kurse werden von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80% bezuschusst
- Die Kurse finden 8x statt
- Treffpunkt für Nordic Walking und Cardiofit ist das Haus des Gastes in Obermaiselstein
- Wirbelsäulengymnastik und MFT finden im Sitzungssaal des Haus des Gastes in Obermaiselstein statt
- Anmeldung für die Kurse bis einen Tag vor Kursbeginn möglich