

## Kursprogramm Oktober-Dezember 2010

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

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

**Multi-Funktionales-Training:** Freitag, 08:30 – 9:30 Uhr

**Nordic Walking:** Mittwoch, 8:00 – 09:30 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

