



# Kursplan Meiderich

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
<b>11 Uhr</b> Wirbelsäule Gymnastik	<b>11 Uhr</b> Pilates	<b>11 Uhr</b> Yoga		<b>11 Uhr</b> TanzFit
<b>14 Uhr</b> Nordic Walking	<b>14.30 Uhr</b> Entspannung		<b>16 Uhr</b> TaiChi	<b>16 Uhr</b> Pilates Präventionskurs
			<b>17 Uhr</b> Power Aerobic	<b>17 Uhr</b> Yoga
<b>18 Uhr</b> Arthrose Gymnastik		<b>18 Uhr</b> Pilates Präventionskurs		
<b>19 Uhr</b> Arthrose Gymnastik		<b>19 Uhr</b> Rücken Spezial		

Die Teilnahme ist für Mitglieder kostenfrei.  
Eine Teilnahme über 10er Karte ist möglich