

06. - 10.07.

MONTAG

17:00-18:00
Spaß am Laufen
18:45-20:00
Nordic Walking

DIENSTAG

09:00-10:30
Yoga

MITTWOCH

DONNERSTAG

09:00-10:30
Yoga
19:00-20:30
Tai Chi

FREITAG

09:30-11:00
Qi Gong
09:30-11:00
Fitness Power Walking

13. - 17.07.

17:00-18:00
Spaß am Laufen
18:45-20:00
Nordic Walking

09:00-10:30
Yoga

09:00-10:30
Yoga
19:00-20:30
Tai Chi

09:30-11:00
Qi Gong
09:30-11:00
Fitness Power Walking

20. - 24.07.

17:00-18:00
Spaß am Laufen
18:45-20:00
Nordic Walking
19:00-20:00
Aerobic, Fitness, Boxing

19:00-20:00
Body Workout

19:00-20:30
Tai Chi

09:30-11:00
Qi Gong

27. - 31.07.

17:00-18:00
Spaß am Laufen
18:45-20:00
Nordic Walking
19:00-20:00
Aerobic, Fitness, Boxing

19:00-20:00
Body Workout

19:00-20:30
Tai Chi

09:30-11:00
Qi Gong

03. - 07.08.

17:00-18:00
Spaß am Laufen
19:00-20:00
Aerobic, Fitness, Boxing

19:00-20:00
Body Workout

19:00-20:30
Tai Chi

09:30-11:00
Qi Gong

Bitte erscheint im Sportoutfit und mit eigener Matte bzw. eigenen Nordic Walking-Stöcken zu den Kursen.
Der Treffpunkt ist an der Glacisbrücke auf Kanzlers Weide.

Ansprechpartner ist die Minden Marketing GmbH
unter 05 71 - 8 29 06 59 | info@mindenmarketing.de
www.minden-erleben.de www.vhs-minden.de

Minden hat noch mehr zu bieten...

Website  Minden-APP  Sterntouren  360°-Rundgang 

Eine Kooperation von

 **vhs** volkshochschule
minden · bad oeynhausen

 **Minden
Marketing
GmbH**