

Qi Gong



Kursinhalt	Mit Qi Gong trainieren Sie ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht dazu kein sportliches Talent.
Sommerprogramm	Ab 8. Mai immer freitags um 09.55 Uhr
Datum	08.05 / 15.05 / 22.05 / 29.05 05.06 / 12.06 / 19.06 / 26.06 03.07 / 31.07 07.08 / 14.08 / 21.08 / 28.08 04.09 / 18.09 / 25.09. 16.10 / 23.10 / 30.10
Treffpunkt	vor dem Kirchenzentrum St. Agatha (kath. Kirche)
Teilnehmen	können alle Personen jeglichem Alters und Sie können jederzeit einsteigen.
Fachliche Leitung	Barbara Burger Dipl. Lehrerin Qi Gong / Tai Chi
Kosten	pro Semester: Fr 170.- 20 Lektionen 10 Abo: Fr 100.- Einzellektionen: Fr 12.-
Kontaktpersonen und Anmeldung	Heidi Zeder Tel 041 440 26 67 E-Mail: heidi.zeder@gmail.com Werner Lustenberger Tel 079 277 63 30 E-Mail: lustenbergerbuch@bluewin.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Hinweis	Neu: Ein Teil der Kosten wird Ihnen durch die Zusatz-Versicherung der Krankenkasse rückvergütet.
	Bei Regen werden Räume durch die kath. Kirche zur Verfügung gestellt
	