

Qi Gong

Winter / Frühling



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.
Teilnehmen	können alle Personen jeglichem Alters und Sie können jederzeit einsteigen.
Zeit / Treffpunkt	jeden Freitag, ausser Schulferien, 09.55 Uhr vor dem Kirchenzentrum St. Agatha (kath. Kirche)
Daten	06.11 / 13.11 / 20.11 / 27.11 04.12 / 11.12 / 18.12 08.01 / 15.01 / 22.01 / 29.01 19.02 / 26.02 / 05.03 / 12.03 / 19.03 16.04 / 23.04 / 30.4 / 07.05
Fachliche Leitung	Barbara Burger, dipl. Lehrerin Qi Gong / Tai Chi
Kosten	pro Semester: Fr 170.- 20 Lektionen 10 Abo: Fr 100.- Einzelktionen: Fr 12.-
Kontaktpersonen und Anmeldung	Heidi Zeder Tel 041 440 26 67, heidi.zeder@gmail.com Werner Lustenberger Tel 079 277 63 30, lustenbergerbuch@bluewin.ch
Versicherung	ist Sache der Teilnehmer
Hinweis	Ein Teil der Kosten wird Ihnen durch die Zusatz-Versicherung der Krankenkasse rückvergütet.



Die Räume werden durch die kath. Kirche zur Verfügung gestellt