

Qi Gong Kurs bei SG Post Süd
mit Übungen zur Förderung der Gesundheit



Beginn: Dienstag, den 19. September 2017
von 18.00 bis 19.00 Uhr, 12mal
Sporthalle am Kaulbachweg

Qi Gong ist für Frauen und Männer jeden Alters,
unabhängig von Konstitution und Kondition geeignet.

Ziele des Kurses sind:

Auf harmonische Art und Weise mit leicht erlernbaren Übungen:
den Körper trainieren,
den Geist schulen,
die Selbstheilungskräfte anregen,
den Rücken, Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke stärken

Sie brauchen:

Bequeme Kleidung, dicke, warme Socken oder Hallenschuhe mit dünnen Sohlen,
eventuell eine Iso-Matte, Lust und Neugier etwas Neues kennen zu lernen oder Bekanntes
zu intensivieren

Auch Nichtmitglieder können teilnehmen

Anmeldung und nähere Information unter Tel: **0941/ 92052-10**,
e-mail: ebnet@postsued-regensburg.de, oder per Fax 0941/ 9 20 52 15

Der Kurs endet am 08.12.2015 (kein Kurs in den Ferien)

Kursleitung: Ingrid Kötterl, Qi Gong Lehrerin (Tel.:0941/25588)