

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



**Beginn: Dienstag, den 20. Februar 2018
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

Anmeldung und nähere Information unter Tel: **0941/ 92052-10**,
e-mail: ebnet@postsued-regensburg.de, oder per Fax 0941/ 9 20 52 156
Auch Nichtmitglieder können teilnehmen.

Der Kurs endet am 26.06.2018(kein Kurs am 24.04., 12.06. und in den Ferien)

Kursleitung: Ingrid Kötterl, Qi Gong Lehrerin (09453/ 9980088)