



Einladung zur
Qigong
18 Bewegungen Teil 1

Inhalt: Eine bewegliche Übungsreihe. Sie enthält sanft elastische, rund-spiralförmige Bewegungen, die mit der regulierten, taoistischen Atmung natürlich kombiniert werden. In den Übungen findet man alles, was ein gutes Fitnessprogramm leistet. Ausdauertraining, Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur.

Die Körperhaltung wird korrigiert, damit verbunden auch eine gesunde Gewichtsregulierung.

Kursort: Turnsaal Kürnberg

Beginn: Mit. 21.Sep. 2011.

10 Abende jeweils Mittwoch 19.45 – 20.45 Uhr

Kosten: 45,- € für Vereinsmitglieder

55,- € für Nichtmitglieder (Gäste)

Anmeldung bei: Hr. Karl Mayer

Tel: 07252/30427

mayer.ka@aon.at

Wir würden uns über eine recht zahlreiche Beteiligung freuen.

SV-Kürnberg