

TAI JI CHUAN

Tai Ji Chuan weist den Weg, der zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führt.

Ganz langsam werden die verschiedenen Bewegungen erarbeitet und ein Bewegungsablauf erlernt.

Es macht Spaß und ist spannend zugleich. Einstieg jederzeit möglich

Beginn: immer am Mittwoch ab 26. September 2018, 18.30 Uhr vor dem Qi Gong Training

Kosten: freiwilliger Beitrag

QI GONG ZUM MITMACHEN

Im Qi Gong werden mit sanften und langsamen Bewegungen die Energiegefäße im Körper aktiviert, die Fitness sanft verstärkt und der Geist zur Ruhe gebracht.

Keine Vorkenntnisse erforderlich, Einstieg jederzeit möglich

Beginn: immer am Mittwoch ab 26. September 2018, 19.00 - 20.15 Uhr

Leitung: Robert Huber, Trainer für medizinisches Qi Gong

Kosten: freiwilliger Beitrag

Mitzunehmen: bequeme Kleidung

Info: office@hausdergesundheit-huber.at

WIRBELSÄULENFUNKTIONSTURNEN

Dehnung, Mobilisierung, Kräftigung, Koordinierung des gesamten Körpers

Beginn: Dienstag, 11. September 2018, 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Sonja Danzmeier, Rückenschullehrerin

Kosten: EUR 79,- für 12 Einheiten

Anmeldung und Info: 0676/6592938, Sonja.Danzmeier@gmx.at

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen