

## **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 9. Jänner 2019, 18.30 Uhr vor dem Qi Gong Training

Kein Tai Ji in den Semesterferien

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 9. Jänner 2019, 19.00 - 20.15 Uhr

Kein Qi Gong in den Semesterferien

Leitung: Robert Huber, Trainer für medizinisches Qi Gong

Kosten: freiwilliger Beitrag

Mitzunehmen: bequeme Kleidung

Info: [office@hausdergesundheit-huber.at](mailto:office@hausdergesundheit-huber.at)

## **WIRBELSÄULENTRAINING**

Der Schwerpunkt dieses Trainings liegt auf der Kräftigung der Rückenmuskulatur

Beginn: Montag 7. Jänner 2019, 20.00 – 21.00 Uhr, 8x

Leitung: Dipl. Physiotherapeut Thaddäus Wiesner

Kosten: EUR 60.- für 8 Einheiten

Anmeldung und Info: 0699/10695133, ab 13 Uhr

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen