

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: Mittwoch 8. Jänner 2020, 18.30 Uhr vor dem Qi Gong Training

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: Mittwoch ab 8. Jänner 2020, 19.00 - 20.15 Uhr

Termine: 8.01.2020, 22.01., 05.02., 26.02., 11.03., 25.03., 08.04., 22.04., 06.05., 20.05.

Leitung: Robert Huber, Trainer für medizinisches Qi Gong

Mitzunehmen: bequeme Kleidung

Info: office@hausdergesundheit-huber.at

WIRBELSÄULENFUNKTIONSTURNEN

Dehnen, Mobilisieren, Kräftigen, Entspannen und Koordination

Beginn: Dienstag, 25. Februar 2020, 19.00 - 20.00 Uhr

Leitung: Sonja Danzmeier, Rückenschullehrerin

Kosten: EUR 81,- für 12 Einheiten

Anmeldung und Info: 0676/6592938 auch mit SMS

Bitte Hallenturnschuhe mitnehmen