



## **GESUNDHEITSSPORT - und FITNESS** **Neue Sommerkurse 2019**

# **QIGONG**

## und **TAI – CHI**

Neue Kraft und Energie zur Steigerung der Lebensqualität sowie innere Ruhe und Ausgeglichenheit vermittelt Qigong-/Tai-Chi Lehrer Ralf Jakob.

### **Neue Sommerkurse 2019**

- wenn möglich unter freiem Himmel

- **Qigong (10 x dienstags)**

**ab Di., 30.4.,**

Kurs 1: 9.00 – 10.15 Uhr

Kurs 2: 10.25 – 11.40 Uhr

Kursausfall: 11.6. und 18.6. / Kursende: 16.7.2019

Sportzentrum Kronacher Str. 140, Fürth

- **Qigong und Tai Chi (10 x donnerstags)**

**ab Do., 2.5.,**

Kurs 1: **Qigong** für Anfänger und Fortgeschrittene  
18.45 – 20.00 Uhr

Kurs 2: **Tai Chi für Fortgeschrittene**  
20.10 – 21.25 Uhr

In Tai Chi üben wir weiter die Kurzform des Yang-Stils nach Cheng Man-ch'ing.

Kursausfall: 30.5., 13.6. und 20.6./ Kursende: 25.7. 2019

Pfarrzentrum Christkönig, Gruppenraum UG  
Friedrich-Ebert-Str. 5, Fürth (Nähe Klinikum)

Preise: Mitgl. € 40/ Nichtmitgl. € 80 (10x), Erhalt einer Teilnahmebestätigung für die gesetzl. Krankenkasse.

### **SpVgg Greuther Fürth e.V.**

Kronacher Str. 154

90765 Fürth

04\_19 Kursangebot Qigong-Tai Chi

### **Turnabteilung**

Anmeldung unter Tel.: 09101-53 75 05

[www.greuther-fuerth-turnen.de](http://www.greuther-fuerth-turnen.de)

[www.facebook.com/greutherfuerthturnabteilung](https://www.facebook.com/greutherfuerthturnabteilung)

SpVgg Greuther Fürth e.V. -Turnabteilung- IBAN: DE26 7625 0000 0009 3421 30