



GESUNDHEITSSPORT - und FITNESS

Herbstkurse 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 Herbstkurse 2019

- **Qigong (12 x dienstags)**

ab Di., 17.9.,

Kurs 1: 9.00 – 10.15 Uhr

Kurs 2: 10.25 – 11.40 Uhr

Kursausfall: 29.10. / Kursende: 10.12.2019

Sportzentrum Kronacher Str. 140, Fürth

- **Qigong und Tai Chi (12 x donnerstags)**

ab Do., 19.9.,

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: 3.10., 31.10. / Kursende: 19.12. 2019

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

Preise: Mitgl. € 48/ Nichtmitgl. € 96 (12 x), Erhalt einer Teilnahmebestätigung für die gesetzl. Krankenkasse.

SpVgg Greuther Fürth e.V.

Kronacher Str. 154

90765 Fürth

09_19 Kursangebot Qigong_Tai Chi

Turnabteilung

Anmeldung unter Tel.: 09101- 53 75 05

www.greuther-fuerth-turnen.de

www.facebook.com/greutherfuerthturnabteilung

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