

Tai Chi Qi Gong – Harmonie in 18 Figuren

Entspannen, Loslassen und Auftanken mit Qi Gong. Diese sehr wirkungsvollen und sanften Selbstheilungsübungen sind einfach zu erlernen und bringen Lebensfreude, Wohlbefinden und Lebenskraft.

Taoistische Mönche entwickelten und überlieferten diese jahrtausendealte Kunst mit unserer Lebensenergie umzugehen.

Die Kombination von Bewegung und Atemtechnik macht diese Methode zu einem wertvollen und wirkungsvollen Werkzeug: Es hilft uns selbst in schwierigen Situationen und Alltagsstress im Gleichgewicht zu bleiben. Dadurch können wir unsere Gesundheit erhalten oder wieder erlangen.

Die Beweglichkeit wird gefördert und Blockaden und Schmerzen werden sanft gelöst. Gesunder Schlaf, eine gute Verdauung und eine natürliche Gewichtsregulierung, sowie die Verbesserung der Körperhaltung sind nur einige der positiven Wirkungen! Erschöpfung, Angstzustände und Nervosität überwinden durch eine tiefe Entspannung, innere Ruhe und Kraft stellen sich ein. Ein Gefühl von Freiheit und Glück, wie wir es aus der Kindheit kennen.

Kursleiter:	Ina Saussele Kursleiterin Qi Gong
Kurszeit:	mittwochs von 10.00 – 11.00 Uhr 10 Trainingstermine
Beginn:	Mittwoch , 27.03.2019
Wo:	FitKom der Spvgg Besigheim Jahnstr. 9 Spiegelraum
Kosten:	Mitglieder Spvgg 60,00 Euro Gäste 80,00 Euro
Mitzubringen:	bequeme Sportkleidung, großes Handtuch
Hinweis:	In den Schulferien findet der Kurs nicht statt.

Für FitKom - Vertragsmitglieder ist der Kurs frei!

Anmeldung ist unbedingt notwendig!

Teilnahmebedingungen

Anmeldung: Die Anmeldung muss schriftlich mit der Anmeldekarte erfolgen. Mit der Anmeldung werden die folgenden Teilnahmebedingungen anerkannt. Es erfolgt keine Bestätigung durch das FitKom. Das FitKom benachrichtigt den Angemeldeten nur wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Kursgebühr: Die Kursgebühr ist bei der Anmeldung in bar oder per EC-Karte zu entrichten. Kommen Kurse nicht zustande bzw. ist ein Kurs belegt, so wird Ihnen der Betrag gutgeschrieben. Für einzelne nicht besuchte Kurstermine kann keine Rückzahlung erfolgen.

Teilnehmerzahl: Für die Durchführung der Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl von 12 Personen erforderlich. Wird diese nicht erreicht, muss der Kurs abgesagt werden und Sie werden von uns benachrichtigt. Bitte daher rechtzeitig anmelden.

Rücktritt: Ein Rücktritt ist bis zum 7. Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Entscheidend ist der Eingang des Rücktritts im FitKom. Bei späterem Rücktritt entstehen Ausfallkosten von 30,- €. Das FitKom kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die Lehrkraft aus Gründen ausfällt, die nicht im Risikobereich des FitKoms liegen, z.B. Krankheit.

Haftung: Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Bei Diebstahl und Verlust von persönlichen Gegenständen haftet das FitKom nicht.

Verschiedenes: Mit der auf der Anmeldung geleisteten Unterschrift wird bestätigt, dass im FitKom aufgenommene Fotografien und Filme für Werbezwecke, die Spvgg Besigheim betreffend, genutzt werden dürfen.

Gültigkeit: Sollte ein Teil der Teilnahmebedingungen nicht gültig sein, bleiben die restlichen Teile des Gesamtvertrages dennoch gültig.

(Unzutreffendes bitte streichen)