



Gesund ins neue Jahr mit QiGong

Gehören Sie auch zu denen, die es dann doch nicht schaffen, Ihre Silvester Vorsätze, die Gesundheit betreffend umzusetzen?

Dann kommen Sie zum QiGong & starten Sie sanft ins neue Jahr.

In entspannter, fröhlicher Atmosphäre beginnen wir das neue Jahr mit der Übungsreihe „Das Gesundheitsschützende QiGong“.

Sie fördert Beweglichkeit, Entspannung, & Stressabbau & lässt sich, einmal erlernt, gut in den Alltag integrieren mit nur 10-15 Minuten Training.

Neugierig geworden? Dann freuen wir uns auf Sie. Anfänger wie Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Wann? Mittwochs, 8 Termine (31.01.-21.03.2018)
18:00 – 19:00Uhr

Wo? Sporthalle Bürgermeister-Smidt-Schule

Wie? lockere Kleidung, dicke Socken oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen, möglichst mit leerem Magen

Kosten? 80,00 € für Nichtmitglieder des LBSV
65,00 € für Mitglieder des LBSV

Anmeldung senden sie bitte an **gesundheit@lbsv-bremen.de** oder am besten telefonisch unter 0421 / 55 50 21.

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen Daten zur Überweisung der Kurskosten. Überweisung bitte erst nach Erhalt der Rechnung.

Sollten Sie nähere Informationen zum Thema ENTSPANNUNG benötigen, steht Ihnen das Gesundheits-Team des LBSV Bremen e.V. jederzeit sehr gern Rede und Antwort (telefonisch 0175 / 670 57 53 oder per Mail: gesundheit@lbsv-bremen.de)
Wir freuen uns über Ihre Nachfragen und Rückmeldungen!

Mit sportlichen Grüßen
Ihr LBSV GesundheitsTeam



Bankverbindung:
Bankhaus Neelmeyer AG
IBAN: DE08 2902 0000 1000 7148 14
SWIFT-BIC: NEELDE22
Steuer-Nr.: 60 / 147 / 00704