

Kurse und Seminare September bis Dezember 2010



Spvgg Frankenbach und Tai Chi Forum Heilbronn



Bewegung und Entspannung für Erwachsene

◆ *Neuer Kurs* ◆

◆ **Stabil in der Mitte – Entspannt im Lot** ◆
Dienstags, 20.15 Uhr bis 21.15 Uhr ab 21.09.2010

Koordinationstraining – auch mit instabiler Unterlage zur Stabilisation und Gleichgewichtsschulung, Propriozeption, Sensomotorik, Entwicklung eines neuen Körperbewußtseins, Entspannung mit verschiedenen Methoden (Fantasiereise, PMJ, Meditation)

Gemeindehalle, kleiner Saal, Würzburger Strasse, HN-Fkb

10 x 60 Minuten (65 Euro / 55 Euro Mitglieder Spvgg bei mind. 6 Teilnehmern)

Kursleitung: Sandra Eckstein, Übungsleiterin Prävention für Haltung, Bewegung und Entspannung

☯ *Tai Chi Chuan und Qigong* ☯

☯ **Neuer Anfängerkurs Tai Chi Chuan** ☯

Donnerstags, 8 Uhr bis 9 Uhr

Infostunde: 16.09.2010 Kursbeginn: 23.09.2010

Tai Chi Chuan und Qi Gong

Vereinsheim im Ried, Mehrzweckraum, HN-Fkb

10 x 60 Minuten (65 Euro / 55 Euro Mitglieder Spvgg bei mind. 8 Teilnehmern)

☯ **Bewegung und Entspannung aus dem Reich der Mitte** ☯

Montags 18 Uhr bis 19.30 Uhr ab 13.09.2010

Qigong, Meditation, Massage

Ausgleichende Energieübungen, Verjüngungsübungen, taoistische Meditation, Selbst- und Partnermassage

Gemeindehalle, kleiner Saal, Würzburger Strasse, HN-Fkb

12 x 90 Minuten (120 Euro / 99 Euro Mitglieder Spvgg bei mind. 8 Teilnehmern)

☯ **Tai Chi Chuan für fortgeschrittene Anfänger** ☯

Donnerstags, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr ab 16.09.2010

Tai Chi Chuan und Qi Gong

Einstieg mit Kenntnissen im 1. Teil der langen Yang-Stil-Form möglich, ggf. nach Intensivstunden oder Privatunterricht

Vereinsheim im Ried, Mehrzweckraum, HN-Fkb

12 x 60 Minuten (78 Euro / 66 Euro Mitglieder Spvgg bei mind. 8 Teilnehmern)

Kursleitung jeweils: Sandra Eckstein, Lehrerin für Tai Chi Chuan und Qigong

☯ **Kurse für Fortgeschrittene und Wochenend-Seminare** ☯

☯ **unter www.tai-chi-heilbronn.de** ☯

Info zu allen Kursen und Anmeldung Seminare:

Tai Chi Forum Heilbronn, Sandra Eckstein; Tel. 07131 41129

info@tai-chi-heilbronn.de; www.tai-chi-heilbronn.de

Anmeldung für alle Kurse:

Spvgg Frankenbach; Tel. 07131 481964

www.spvgg-frankenbach.de