

Unser Angebot ab August 2020

Healthy-Body-Fitness

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Fitnessstraining mit Power, Ausdauer und Körpergefühl. Sie erleben ein schwungvolles Warm-Up zur Musik, einen abwechslungsreichen Hauptteil mit Kräftigungsübungen jeglicher Art und eine Stretching Phase, als Ausklang der Stunde.

10 Termine

(17.08./24.08./31.08./07.09./14.09./21.09./28.09./05.10./26.10./02.11.2020)

Montag: 19.30 Uhr – 20.30 Uhr

Ort: Heyestrasse 64 40625 Düsseldorf

Kursgebühr: € 124,-

Starttermin: 17.08.2020

Healthy-Body-Fitness

Es erwartet Sie ein ganzheitliches Fitnessstraining mit Power, Ausdauer und Körpergefühl. Sie erleben ein schwungvolles Warm-Up zur Musik, einen abwechslungsreichen Hauptteil mit Kräftigungsübungen jeglicher Art und eine Stretching Phase, als Ausklang der Stunde.

10 Termine

(31.08./07.09./14.09./21.09./28.09./05.10./26.10./02.11./09.11./16.11.2020)

Montag: 10.30 Uhr – 11.30 Uhr

Ort: Heyestrasse 64 40625 Düsseldorf

Kursgebühr: € 124,-

Starttermin: 31.08.2020

Qi Gong

Mit Leichtigkeit mehr Entspannung, Energie & Gesundheit.

Sie praktizieren im Qi Gong Übungen, die Ihnen einen Weg zu geistigem Wachstum, zur Erweiterung des Bewusstseins und zur Erlangung einer tiefen inneren Ruhe lehren.

Als sanfte Körpertherapie wirkt Qi Gong wie eine Brücke zwischen Körper und Geist.

10 Termine

(18.08./25.08./01.09./08.09./15.09./22.09./29.09./06.10./27.10./03.11.2020)

Dienstag: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Ort: Ort: Benderstr. 76, EG, 40625 Düsseldorf

Kursgebühr: € 122,-

Starttermin: 18.08.2020