

## 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**