

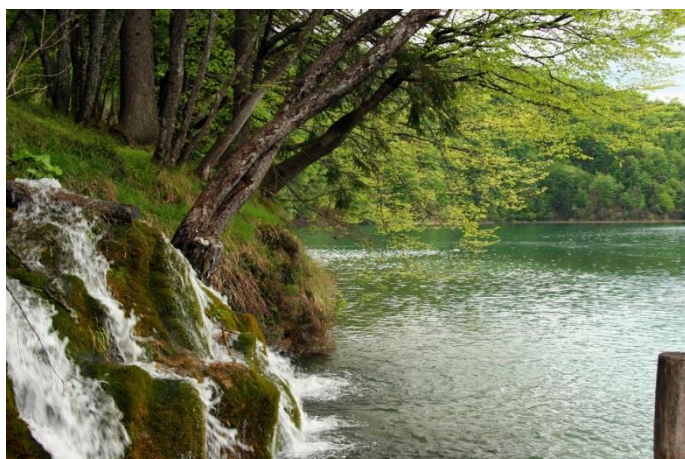
Qi Gong „Die 8 Brokate“ & Formentraining

DAO MKK  VEREIN FÜR
BEWEGUNGSKÜNSTE
& GESUNDHEITSFÖRDERUNG

TaijiDao 13er EinsteigerInnen / Wieder- EinsteigerInnen Frühjahr 2022



Ab 28.4.2022 Donnerstags 20.00 Uhr bis 21.15 Uhr
Ort: WuBianFu Gelnhausen, Zum Wartturm 5



Ein Abend mit Qi Gong aus u.a. den BROKAT Übungen zum Aufwärmen, Aktivieren und Lösen des Körpers.

Im Formentraining TaijiDao 13er Form werden die Bewegungen im Einzelnen erlernt und die Form Teil 1 im Zusammenhang gelaufen. Die fließenden Bewegungen fördern die Beweglichkeit, die Gesundheit und klären den Geist. Gemeinsam in der Gruppe eine Form zu erlernen und sie im Fluss zu laufen, macht Freude!

12 Termine wöchentlich Donnerstags

*Kein Kurs in den hess. Ferien. Für aktive Mitglieder von DAO-MKK ist dieser Kurs inklusiv. Der Kursbeitrag für Nichtmitglieder beträgt für die 12 Abende x 16€= 192€. Passive Mitglieder, die teilnehmen möchten, zahlen 180 €. Bitte an die u.g. Bankverbindung überweisen.

Eine Voranmeldung ist erforderlich, die Einschreibung erfolgt beim Kursabend bei der Kursleiterin Julia Ballin, [##whatsapp/Signal/Telegram 01578 2852484](#) oder schreibe an: kurs@dao-mkk.de

DAO-MKK e.V. 1. Vorsitzende Renate Conrad, Im Börner 13, 63571 Gelnhausen, Tel. 0177-3616674;
2. Vorsitzende Silke Wilde 0163-8698695; Kassierer Dr. Norbert Staab 0171-3666886
Bankverbindung: Kreissparkasse Schlüchtern, BIC HELADEF1SLU, IBAN DE04 53051396 00000 50744