

Offenes Kursprogramm 2018

Fit werden/ bleiben mit dem KSK Klaus

Chigong für Frauen und Männer

Die Jahrtausende alte chinesische Bewegungs-, Atem- und Meditationsform hilft bei der Herstellung eines gesunden Gleichgewichtes. Bei regelmäßiger Übung spürt man schnell die enorme Wirkung: körperliche Vitalität, geistige Klarheit, eine angenehme innere Wärme und Ausgeglichenheit.

Die langsamen, fließenden Bewegungen können von Jung und Alt gleichermaßen ausgeführt werden, Chigong ist kein Leistungssport. Das Angebot richtet sich an alle, die Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden übernehmen möchten. Trainiert wird in der Halle und auch in der freien Natur.

Trainer: Anthony Reid, Mentaltrainer des KSK Klaus

Einheiten: 8 x 60 Minuten

Wann: ab 13. April 2018
jeweils Freitag, 15:00 bis 16:00 Uhr

Wo: Trainingshalle des KSK Klaus
Anna-Hensler-Straße 15, 6833 Klaus

Preis: € 100,- (€ 80,- für KSK Mitglieder)

Mitzubringen: bequeme Gymnastikkleidung,
Turnschuhe oder dicke Socken



Anthony Reid



Anmeldung im Trainingslokal des KSK Klaus bis 11. April 2018 abgeben.

Ich melde mich verbindlich zum **Chigong-Training** an.

Start: Freitag, 13.04.2018, 15.00 Uhr / Trainingshalle des KSK Klaus

Name: _____ Tel.Nr.: _____

E-Mail: _____

Adresse: _____

- 100,- 8 x 60 min Kursgebühr (ohne KSK Mitgliedschaft)
- 80,- 8 x 60 min Kursgebühr für bestehende KSK Mitglieder

Anmeldung per E-Mail (sportleitung@ksk-klaus.at) oder einfach Abschnitt in der Trainingshalle abgeben. Die Kursgebühr bitte in der 1. Trainingseinheit bar bezahlen.

(Unterschrift)

(Datum)