



Fit und entspannt

Tai Chi Qi Gong 

Geeignet für Aktive jeden Alters und Fitnessgrades

Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskulatur, stärken das Immunsystem und regulieren den Blutdruck. Die ruhige und tiefe Atmung wirkt entspannend und ausgleichend

Tai Chi Qi Gong 4 x 1,5 Std. 120,- € p.P.

Kurszeiten: 10.00 –11.30 Uhr

Mindestteilnehmeranzahl: 4 Personen

Zahlung vor Ort bei der Kursleiterin

Erstattung der Teilnahmegebühren entsprechend der Regelungen einzelner Krankenkassen bis zu 100 %.

Personal Training nach Absprache 60,- € / 1 Std.

Anmeldung unter Tel.: 0034 607755521 oder Hotelrezeption

Tai Chi Qi Gong contributes relaxation and improves the flexibility, the blood circulation and the tonification of the muscles

Classes: 10.00 – 11.30 a.m.

Registration: Tel. 0034 607755521 or at the hotel reception

Fees: 4 x 1.5 h Minimum 4 participants 120,- € p.p.
Personal training possible 60,- € / h

Brigitte Rosinski
Sportlehrerin

www.wellness-mallorca.eu