

KURSÜBERSICHT:

<u>Montag:</u>	6:00 -7:00 Uhr Qigong & Meditation	10:15 - 11:15 Uhr Lungensport	16:30 - 17:30 Uhr Shaolin Kung-Fu Für Kinder ab 6 Jahren	17:30 -19:00 Uhr Shaolin Kung-Fu Für Jugendliche	21:00 -22:00 Uhr Fit-Boxing		
<u>Dienstag:</u>	6:00 -7:00 Uhr Qigong & Meditation	8:45 -9:30 Uhr Funktionsgymnastik für Rheumaerkrankte	9:30 -10:15 Uhr Funktionsgymnastik für Rheumaerkrankte	10:15 -11:00 Uhr Funktionsgymnastik für Rheumaerkrankte	17:15 -18:00 Uhr Funktionsgymnastik für Rheumaerkrankte	18:30 -19:30 Uhr Wirbelsäulen-Fit-Gymnastik	18:30 -20:00 Uhr Herzsport
<u>Mittwoch:</u>	6:00 -7:00 Uhr Qigong & Meditation	9:30 -10:15 Uhr Funktionsgymnastik für Rheumaerkrankte	10:15 -11:00 Uhr Funktionsgymnastik für Rheumaerkrankte	16:30 - 17:30 Uhr Lungensport	18:30 - 20:00 Uhr Taijiquan & Qigong	19:00 -20:00 Uhr Fit-Gymnastik	
<u>Donnerstag:</u>	6:00 -7:00 Uhr Qigong & Meditation	9:00 -10:30 Uhr Nordic Walking	10:30 -12:00 Uhr Taijiquan & Qigong	18:30 -20:00 Uhr Taijiquan & Qigong	21:00 -22:30 Uhr Shaolin Kung-Fu		
<u>Freitag:</u>	6:00 -7:00 Uhr Qigong & Meditation	10:00 -11:30 Uhr Lungensport	16:30 -17:30 Uhr Shaolin Kung-Fu Für Kinder ab 6 Jahren	17:30 -19:00 Uhr Selbstverteidigung Für Frauen	19:00 -20:30 Uhr Shaolin Kung-Fu Selbstverteidigung		
<u>Samstag:</u>	6:00 -7:00 Uhr Qigong & Meditation	10:00 -17:00 Uhr Qigong Taijiquan Selbstverteidigung Seminare nach Vereinbarung	13:00 - 14:30 Uhr Sparring & Selbstverteidigung	Die Kursgebühren für einige dieser Kurse werden von der Krankenkasse voll übernommen			
<u>Sonntag:</u>		11:00 -15:00 Uhr Qigong Taijiquan Selbstverteidigung Seminare nach Vereinbarung		Weitere Angebote auf Nachfrage Kontakt: Tel. 02161/4614634 E-Mail info@daote.de www.daote.de Reyerstr. 58, 41065 Mönchengladbach			