

Meine aktuellen Kurstermine:

Rückbildungsgymnastik/Beckenbodentraining

in der Tanzschule Holtzwarth, 53604 Bad Honnef, Bahnhofstraße 2c,
auf Wunsch mit Kinderbetreuung

Freitag: 9.00 – 10.30 Uhr

05.01. - 01.03.2024

15.03. - 10.05.2024

14.06. - 02.08.2024

20.09. - 15.11.2024

8 x 1,5 h 130 Euro

Die Kurse finden in der Tanzschule Holtzwarth in Bad Honnef statt! Wenn der Kurs länger als 8 Wochen dauert, gibt es Feiertage oder 1-2 Urlaubswochen in der Kurszeit.

Vormittag Qi Gong Basiskurs: (Tanzschule Holtzwarth)

Freitag: 11.00 – 12.15 Uhr

05.01. - 01.03.2024 Alpha-Omega Qi Gong

15.03. - 10.05.2024 Sintala Qi Gong

14.06. - 02.08.2024 18 Bewegungen Teil 1

20.09. - 15.11.2024 Sintala Qi Gong

8x 90 Min. 130 Euro

Abend Qi Gong Basiskurs: Bonn - Oberkassel

Mittwoch: 19.30 – 21.00 Uhr (Yoga & Me, Königswintererstr. 777, 53227 Bonn)

10.01. - 28.02.2024 Sintala Qi Gong

20.03. - 08.05.2024 Alpha-Omega Qi Gong

12.06. - 31.07.2024 18 Bewegungen Teil 1 (ggf. Draußen-Kurs am Rhein, dann
8x75 Min. 100 Euro, 18-19.15 Uhr)

25.09. - 13.11.2024 Alpha-Omega Qi Gong

8x90 Min. 130 Euro

Der Qi Gong Basiskurs wurde von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Ein Teil der Kursgebühr wird somit von den gesetzlichen Krankenkasse im Rahmen der Prävention übernommen!

Alle anderen Kurse finden momentan nicht statt!