

# Meine aktuellen Kurstermine:

## Rückbildungsgymnastik/Beckenbodentraining

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

**Freitag: 9.00 – 10.30 Uhr**

**02.05.25 – 20.06.25**

**04.07.25 - 22.08.25**

**26.09.25 - 21.11.25**

**05.12.25 – 06.02.26**

**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.

## Abend Qi Gong Basiskurs: Bonn - Beuel

**Mittwoch: 19.15 – 20.45 Uhr** (Revitalis, Rheindorferstr. 117, 53225 Bonn)

**07.05. - 25.06.25 Sintala Qi Gong**

**09.07. - 27.08.25 18 Bewegungen Teil 1 \***

**01.10. - 19.11.25 Alpha-Omega Qi Gong**

**8 x 90 Min. 130 Euro**

**\*(dieser Kurs findet draußen am Rhein statt, Nähe Strandbar/Oberkassel wenn es nicht regnet!)  
18 – 19 Uhr, 15 Euro/Übungsstunde, ab 4 KursteilnehmerInnen**

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!**