



## Kursprogramm Oktober – Dezember 2023

Startdatum	Alle Kurse finden in Alsbach oder online statt	Dauer in Min.	Uhrzeit	KursleiterIn	Preis
<b>Oktober 2023</b>					
Mo., 09.10.	<b>18 Bewegungen Fortgeschrittene (hybrid) F*</b>	8 x 60	19:00 – 20:00	Marita Oriolo	125,--
Mi., 18.10.	<b>18 Bewegungen Anfänger (live) A*</b>	8 x 60	19:15 – 20:15	Dr. Michael Koepe	125,--
Do., 05.10.	<b>Fang Song Gong - Qi Gong-Meditation (hybrid) A*</b>	8 x 60	19:15 – 20:15	Marita Oriolo	125,--
<b>November 2023</b>					
Mi., 01.11.	<b>Tai Chi-Übungskurs (live) F*</b> *der Kurs findet in einem externen Raum statt	8 x 60	19:00 – 20:00	Klaus Becker	125,--
Di., 07.11.	<b>Lungen-Qi Gong (online) A*</b>	8 x 60	19:00 – 20:00	Marita Oriolo	125,--
Do., 09.11.	<b>Muskel- und Knochen-Qi Gong (hybrid) F*</b>	8 x 60	18:00 – 19:00	Eva Holmes	125,--
Di., 28.11.	<b>8 Brokate-Übungskurs (hybrid)</b>	4 x 60	19:00 – 20:00	Dr. Lilia Heider	65,--
<b>Dezember 2023</b>					
Do., 07.12.	<b>Basisübungen für Einsteiger (hybrid)</b>	4 x 60	19:15 – 20:15	Marita Oriolo	65,--

Die mit \* gekennzeichneten Kurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen zwischen 75 und 100% bezuschusst werden. Das A steht für Anfänger-Level, das F für Fortgeschrittenen-Level.

Wir bieten Präsenz-, Hybrid- und online Kurse an. Bitte fragen Sie nach, welcher Kurs in welchem Format durchgeführt wird.

**Alle Präsenz- und Hybridkurse finden in Alsbach, Im Schelmböhl 53 statt.**



## Seminarprogramm Oktober – Dezember 2023

Start-datum		For-mat	Dauer	Uhrzeit	KursleiterIn	Preis
<b>Noevember 2023</b>						
04.11. – 05.11.	<b>18 Bewegungen – erste Hälfte A*</b>	Live	2 x 4 Std.	Sa. 14 bis 18 Uhr So. 9 bis 13 Uhr	Dr. Lilia Heider	150,--
<b>Dezember 2023</b>						
16.12. – 17.12.	<b>18 Bewegungen – alle Übungen F* (Fortsetzung von „erste Hälfte“)</b>	Live	2 x 4 Std.	Sa. 14 bis 18 Uhr So. 9 bis 13 Uhr	Dr. Lilia Heider	150,--

Die mit \* gekennzeichneten Seminare werden von den gesetzlichen Krankenkassen zwischen 75 und 100% bezuschusst werden. Das A steht für Anfänger-Level, das F für Fortgeschrittenen-Level.

**Die Seminare finden in externen Räumen in Alsbach und Zwingenberg statt.**