

# Fit und gesund an Land und im Wasser – mentale Stärke durch Qigong



10 Wochen trainieren wir unseren Muskel- und Bewegungsapparat an Land und im Wasser und stärken unseren Geist durch Qigong

Montag: 19:30 Uhr: Full Body Workout, TH Weißdorf  
Mittwoch: 20:30 Uhr: Aquafitness, HB Münchberg  
Donnerstag: 20:00 Uhr: Qigong, Fitnessstudio „Positive“  
Beginn: 5. Oktober 2020

(Teilnehmerzahl begrenzt, Modulsplitting möglich)

Anmeldungen sowie alle weiteren Infos bei:

Simone Becher

Tel. 0160-98384447 oder

Mail: [sim-becher@t-online.de](mailto:sim-becher@t-online.de)

