

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!