

# WEEKEND STARTER PACK IV

## QiGong

### TRAINER SVEN

Sven hat 2009 eine 3-jährige Ausbildung zum Qigong- und Tai Chi Chuan-Trainer absolviert und unterrichtet seitdem regelmäßig. Es fasziniert ihn, dass auch aus weichen Bewegungen Kraft geschöpft werden kann.

### QIGONG

Leichte Übungen lockern die Anspannungen der Woche. Wirbelsäulenbewegungen bringen die Energie wieder in Fluss und der Stress wird abgeschüttelt.

### NEUER FREITAG-KURS ANMELDUNG

ab 08. Mai 2015  
unter [fitness@mvd-mannheim.de](mailto:fitness@mvd-mannheim.de)

### MEHR INFOS

unter [www.mvd-mannheim.de](http://www.mvd-mannheim.de)



**sportverein**

*Vereint zu sportlicher Vielfalt.*