

# Mehr Beweglichkeit und Vitalität im Alltag durch Taiji in Bad Harzburg und Langelsheim



**Kommen Sie beweglicher und schmerzfreier durch Ihren Alltag!  
Mit wenig Zeitaufwand und ohne aufwendiges Equipment?**

Erreichen Sie durch die Chinesische Heilgymnastik Taiji an der frischen Luft mehr Beweglichkeit, seelisches und körperliches Wohlbefinden in allen Lebenslagen Ihres Alltag.

Als Taiji-Kursleiterin und Orthopädische Rückenschullehrerin zeige ich Ihnen in meinen Kursen sanfte gezielte Übungen für mehr Freude an Bewegung. Die Kurse finden im Freien statt und bei schlechtem Wetter gibt es eine Alternative.

Unterstützend für Daheim biete ich Ihnen zusätzlich spezielle Übungsvideos an.



**Kursort: Bad Harzburg vor der Asklepios-Klinik (Ilsenburger Str. 95, 38667 Bad Harzburg):**

- **montags** 18:00 - 19:00 Uhr
- **donnerstags** 18:45 - 19:45 Uhr (Anfängerkurs)

**Kursort: Langelsheim an der Katholische Kirche (Bruchkamp 9, 38685 Langelsheim):**

- **dienstags** 18:30 - 19:30 Uhr (Anfängerkurs)

**Kleidung:** lockere Kleidung und Turnschuhe

**Kosten:** 50,- €/ Kurskosten Monat bzw. 1 Schnupperkurs (4er-Karte)

**Die Gebühr für den Anfänger- und Wiedereinsteigerkurs (je 12 Kursstunden) wird im Rahmen der Präventionsmaßnahmen von den gesetzlichen Krankenkassen mit etwa 80% bis zu 100% bezuschusst.**

**Verbindliche Anmeldungen mit Namen, Adresse und Handynummer unter:**

Heilpraktikerin Gerlinde Albers: [www.alberspraxis.de](http://www.alberspraxis.de) oder Tel. 05322/ 905 31 61

**Bleiben Sie mit Taiji geistig und körperlich fit – von der Jugend bis ins Alter.**

