



## **Ab September im Gym-fit Ziegelei-Zentrum**

### **Qi-Gong mit meditativen Uebungen und Energiearbeit**

- **Erhält die körperlich, geistige und seelische  
Verfassung, bzw.  
bringt diese wieder ins Gleichgewicht**
  - **Stärkt Immun- und Nervensystem**
  - **Wirkt regulierend auf den Atem**
    - **Löst Blockaden**
  - **Hat positive Wirkung auf innere Organe**
- **Zur Prävention bei Ueberlastungssyndromen**
- **Die Uebungen können in den Alltag integriert werden**

**Kurskosten: Fr. 144,-**

**6x Dienstags ab dem 7.09.2010 von 17:30 bis 19:00 Uhr  
oder  
6x Mittwochs ab dem 8.09.2010 von 9:30 bis 11:00 Uhr**

**Ausserdem finden Sie in unserem Angebot:**

- o Individuelles Gesundheitstraining**
- o Seniorengymnastik**
- o Fitness-Boxen für Frauen, Männer und Kinder**
- o Physiotherapie**
- o Rehatraining**
- o Massagen**

**Auskünfte erteilt Ihnen gerne**

**Frau Ute Santschi, dipl. Physiotherapeutin,**

**Tel: 033 439 95 44 oder [ute.santschi@ziegeleizentrum.ch](mailto:ute.santschi@ziegeleizentrum.ch)**