

## Tai Chi Chuan - Qi Gong mit Gerd Mankat

Der Übungsleiter ist Instruktor der Master Ding Academy (MDA). John Ding ist in direkter Nachfolge von Yang Lu Chan der Linienhalter des authentischen Yang Styles.



Dieser Kurs soll Ihnen die Prinzipien und Wirkungsweise des Tai Chi Chuan nahe bringen. Vermittelt wird eine Tai Chi Bewegungsform. Zur Erklärung der Inhalte helfen acht Positionen aus dem Qi Gong und praktische Partnerübungen.

Tai Chi ist für Menschen in jedem Alter geeignet. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Ob dieser Kurs Ihren Bedürfnissen entspricht und zu Ihnen passt, finden Sie bei einer kostenlose Probestunde heraus.

Tai Chi Chuan empfiehlt sich, wenn Sie

- an Ihrer Körperstruktur arbeiten möchten
- ein besseres Körpergefühl entwickeln wollen
- innere Ruhe und Entspannung suchen
- etwas für ihr Wohlbefinden tun möchten

Der Gesundheitskurs Tai Chi Chuan umfasst 10 Einheiten à 60 Minuten.  
Die Gruppe hat die Stärke bis zu 8 Personen.  
Der Gesundheitskurs Tai Chi Chuan kostet 140 Euro.

**Verbindliche Anmeldung Gesundheitskurs Tai Chi Chuan Dauer: 10 x 60 Minuten**

Die Kursgebühr beträgt 135,00 €

Die Gebühr ist vorab zu zahlen.

**Startdatum:**

Name

Geburtsdatum

Telefon

Straße

Wohnort

E-Mail

**FRAGEBOGEN ZUM GESUNDHEITZUSTAND (bitte unbedingt vor der Anmeldung ausfüllen)**

1. Hat Ihnen ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung / Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?  Ja  Nein
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?  Ja  Nein
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?  Ja  Nein
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?  Ja  Nein
5. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?  Ja  Nein
6. Sind Ihnen sonstige Erkrankungen bekannt (wie Diabetes)?  Ja  Nein • Welche: .....
7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?  Ja  Nein • Grund: .....

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, müssen Sie Ihren Arzt vor einer Teilnahme an unseren Kursen aufsuchen und sich beraten lassen.

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich alle obigen Fragen gelesen, verstanden und besten Wissens beantwortet habe und dass ich – gegebenenfalls nach ärztlicher Beratung – auf eigene Verantwortung an dem Kurs teilnehmen werde.

Die allgemeinen Hinweise zur Anmeldung, Punkt 13. Terminabsagen sowie die Regelung Kurs/Workshopstornierung ([www.ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de) / Download Anmeldeformular Kurse) habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiert. Dieser Kurs wird nicht von der GKV erstattet.

ja, ich möchte eine Stornierungsversicherung für die Kurs/Workshopanmeldung aus gesundheitlichen Gründen vereinbaren. Es besteht hiermit die Möglichkeit aus Gesundheitsgründen (nur nach Vorlage eines ärztlichem Attest) den Kurs/Workshop bis zu 24 Stunden vor Kurs/Workshopanfang kostenfrei zu stornieren. Diese Versicherung kostet €15,00 und ist sofort Zahlungspflichtig in Bar.

Ich zahle sofort Bar  per Einzugsermächtigung  (bitte unten Ausfüllen)

Ort / Datum / Unterschrift: .....

**Einzugsermächtigung / Mandat SEPA-Basislastschriftverfahren**

Zahlungsempfänger: Stefelmans AGS-Motio, Schorndorfer Straße 15 in 47906 Kempen Gläubiger-ID: DE89ZZZ00000818308

Ich ermächtige die Stefelmans AGS-Motio, einmalig Zahlungen von meinem Konto (die von mir zu entrichtende Kursgebühr pro gebuchtem Kurs bei Kursbeginn) mittels Lastschrifteinzug einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der AGS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber (Vor- u. Nachname): .....

BIC: ..... IBAN: .....

Ort / Datum: ..... Unterschrift: .....

**Gesundheitskurs  
Tai Chi Chuan**

Entspannung  
Körpergefühl  
Ruhe  
Wohlbefinden