

Elvira Böcher
C/O Praxis Dr. Böcher
Hauptstraße 69
67705 Trippstadt

Wichtige Informationen

➤ **Kursort**

Katholischen Pfarr- und Jugendheim Trippstadt
Steiggasse 10
67705 Trippstadt

➤ **Kurs-Termine, jeweils dienstags**

14./ 21./ 28. April 26
05./ 12./19./26. Mai 26
02. Juni 26

➤ **Information und Kontakt**

Elvira Böcher, Tel. 0175 4809 349

➤ **Anmeldung**

Bitte schriftlich mit Formular oder
per E-Mail unter elvira.boecher@t-online.de

➤ **Zahlung der Kursgebühr bitte auf Konto-Nr.**

IBAN: DE54 5405 0220 0100 8878 84
BIC: MALADE51KLK
Sparkasse Kaiserslautern

*Mach mit,
bleib fit!*



*Bewegung für
Körper und Geist*

Qigong - Entspannung durch Bewegung

Qigong Übungen haben in China lange Tradition. Sie stärken das Qi = Lebenskraft und werden auch in der TCM zur Gesunderhaltung und Wiedergesundung eingesetzt.

In diesem Kurs lernen wir einfache Übungen, die die Lebenskraft stärken und Übungen, die helfen, innerlich zur Ruhe zu kommen.

Dieser Kurs eignet sich für alle, die eine wirkungsvolle und dennoch sanfte Methode suchen, um Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Die Übungen sind leicht erlernbar und sowohl für Einsteiger als auch für Geübte geeignet.

Für mehr innere Ruhe und Gelassenheit!



8 Vormittage á 60 Minuten

Beginn 14.04.2026

Uhrzeit 9.00 – 10.00 Uhr

Kosten 80 €

Kursleitung Elvira Böcher

Gymnastiklehrerin und Qigong-Lehrerin,
anerkannt vom DDQT – Deutschen
Dachverband für Qigong und Taijiquan

Bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfeste
Socken mitbringen!

Koordinationstraining - für Gehirn und Körper (ab 50)

Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und die rechte und linke Gehirnhälfte besser miteinander vernetzt. Wir fühlen uns geistig frischer, können uns besser konzentrieren und sind aufnahmefähiger. Die Merkfähigkeit wird gesteigert, wir können kreativer und lösungsorientierter denken. Gleichzeitig wird der Körper in Schwung gebracht, das Körpergefühl verbessert sich. Auch die Lebensqualität profitiert davon.

Bringt die grauen Zellen in Schwung!



Kommen, mitmachen und Spaß haben 😊

8 Vormittage á 60 Minuten

Beginn 14.04.2026

Uhrzeit 10.15 - 11.15 Uhr

Kosten 80 €

Kursleitung Elvira Böcher

Gymnastiklehrerin und Koordinationstrainerin
nach der LINK MOVES Methode

Bequeme Kleidung, Sportschuhe mitbringen!

Anmeldung Frühjahr 2026

Qigong

Koordinationstraining

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Die Kursgebühr wurde von mir
überwiesen.

Ich bezahle am 1. Tag bar.

Mit dieser Anmeldung bestätige ich die
Teilnahme an oben genanntem Kurs.
Ich nehme in eigener Verantwortung an
diesem Kurs teil.

Die Anmeldung ist hiermit verbindlich.

Datum, Ort _____

Unterschrift _____