

Liebe Qwankido – Familie

Im Sommersemester 2024 bieten wir erstmals den **TamThe Silberklub** für Opas und Omis an. Damit könnt Ihr Euren Lieben oder Euch selbst noch ein nettes Geschenk für das Jahr 2024 machen.

Bewegung ist in jedem Alter wichtig für die körperliche und geistige Gesundheit.

TamThe ist die sino-vietnamesische Form des Trainings für Geist und Körper.

Es ist besonders geeignet für Menschen, die Probleme mit Gelenken oder dem Gleichgewicht haben oder nach Krankheiten (z. B. Operationen, Krebs, Schlaganfall oder Herzinfarkt) wieder ohne Stress zu einem guten Körpergefühl finden wollen.

Wie schon bei der Meisterschaft vorgestellt, wird H-Su Renate (selber eine Silberlady) jeden Sonntag von 9 bis 10 Uhr in der Schule 1220, Wulzendorfstraße 1 mit den Junggebliebenen üben.

Der Semesterpreis von

€ 80,-

für 16 Übungseinheiten gilt noch bis Ende Jänner 2024 (anstelle von € 125,-). Wenn Ihr bis dahin den Betrag unter Angabe von „TamThe-Silberklub“ und dem Namen der trainierenden Person auf das Konto Qwankido Aspern ( AT78 4211 0418 3257 0000) einzahlt, ist ein Platz reserviert.

Am 18.2. 24 um 10 Minuten vor 9 Uhr ist der erste Termin, ein bequemer Trainingsanzug reicht vollkommen aus. Die weiteren Termine geben wir bei Beginn bekannt. Osterferien, Pfingsten, Muttertag und Vatertag ist frei.

Wenn noch Fragen offen sind, bitte eine Mail a: [office@qwankido.at](mailto:office@qwankido.at) schreiben