



**Kraft -  
Kampfkunst**

**Bewegung -  
Begegnung**

**Aikido - Yoga - Tai Chi - Qi Gong -  
Kampfspiele®**

**Für Frauen und Mädchen von 8 bis 80 Jahren**

Samstag, 17. November 2018, von 9 bis 18 Uhr  
Aikido Dojo, Grossbruggerweg 2, Chur

Alle Infos unter [www.aikidochur.ch](http://www.aikidochur.ch)

Foto: [www.hatha-yoga-schule.ch](http://www.hatha-yoga-schule.ch)



Stadt Chur

graubündner SPORT



Graubündner  
Kantonalbank

## Das niederschwellige Angebot ermöglicht Begegnungen...

- ... zwischen verschiedenen Bewegungsangeboten und deren Grundanliegen
- ... mit sich selber
- ... mit inneren und äusseren Grenzen

### Jubiläumprogramm

09.00 Uhr Eintreffen, Begrüssung, Kaffee/Gipfeli

9:30 – 10.45 Uhr „**Tai Chi und Qi Gong**“ mit Pia Graf

10.45-11.00 Uhr Pause

11.00 -12.45 Uhr „**Kampfspiele**® “ mit Ursina Haas, [www.dezett.at](http://www.dezett.at)

12.45 -14.00 Uhr Mittagspause

14.00 -15.30 Uhr „**Aikido**“ mit Angelika Müller

15.30-16.00 Uhr Pause

16.00-17.30 Uhr „**Hatha Yoga**“ mit Nja Christmann

17.30 Uhr Gemeinsamer Abschluss

**Verpflegung** Getränke stehen zur Verfügung  
Selber mitgebrachtes Picknick **oder** Mittagessen im  
Restaurant Obere Au (auf eigene Kosten)

**Kosten** Die Teilnahme an allen oder nur einzelnen Workshops ist möglich  
und kostenlos. Kollekte zur Deckung der Unkosten.

**Anfahrt** Parkplätze im Prodega Areal (nummeriert mit Parkuhr)  
Anfahrt ö.V. Bus Nr. 2 Richtung Obere Au, Haltestelle  
Grossbruggerweg

**Anmeldung** Anmeldung erwünscht (nicht erforderlich) an  
Angelika Müller, 079 541 27 11  
[angelika.mueller@gr-ref.ch](mailto:angelika.mueller@gr-ref.ch)

**Weitere Infos** [www.aikidochur.ch](http://www.aikidochur.ch)  
Alle Infos, auch über die Workshop-Leiterinnen:  
<https://sites.google.com/view/aikidochur/news/frauen-anlass-17-11-18>

