

## ENKELE VRAGEN????

### IS TAICHI -QIGONG IETS VOOR MIJ?

Vele wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat Taichi volgens het leerplan van Paul Lam een heel veilige sport is. Toegankelijk voor mensen met reuma en artrose, fibromyalgie, CVS, ... Tijdens de lessen wordt de nadruk dan ook gelegd op het oefenen binnen de eigen comfort zone. Alle oefeningen zijn wel rechtstaand.

Qigong zijn ademhalingsoefeningen met beweging en voor iedereen bestemd.

Als je twijfelt neem dan contact met je dokter.

### BEN IK VERZEKERD?

Om ons inschrijvingsgeld zo laag mogelijk te houden en omdat Taichi , leerplan Paul Lam, een veilige sport is werd er geen extra verzekering afgesloten voor lichamelijke en materiele schade, die je tijdens de lessen zou kunnen oplopen. Uiteraard geldt je eigen ziekteverzekering wel.

### KLEDIJ?

Je hebt niks speciaals nodig. Er wordt wel aangeraden om losse kledij en plat schoeisel te dragen.

### ZIEKENKAS?

De ziekenkassen betalen per kalenderjaar een bedrag van 10 tot 30 euro terug voor de lessen die je bij ons volgt. Druk het document af op de website van je ziekenkas bij "sport", en breng het mee naar de les.