



Neu-Start für unser Turnvereins-Angebot

Qi-Gong – 18 Harmonische Übungen

Qi Gong (aus dem Chinesischen: Arbeit mit der Lebensenergie „Qi“)

Qi Gong vermittelt durch die Verbindung von Bewegung, Konzentration und Atmung wohlthuende Ruhe und Entspannung von Körper und Geist. Durch diese 18, auch für ältere und „unsportlichere“ Menschen, leicht zu erlernenden Übungen wird der gesamte Körper (Skelett, Muskeln, innere Organe, Kreislauf) gestärkt und die körpereigenen Abwehrkräfte verbessert.

Termin: ab Dienstag, 20.09.2022

Zeit: 10.30 – 11.30 Uhr (Frauen und Männer)

Dauer: 10 Einheiten

Ort: Gemeindehalle Dogern

Kosten: für Mitglieder des TV Dogern € 30.-- /
für Nicht-Mitglieder € 45.--

Anmeldung bitte an: Boguslawka Agnes Stelmach
Tel. 07753-978530 / b.stelmach@tv-dogern.de

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, ABS-Socken, Turnschlappchen
oder Turnschuhe