



Neu ab 05.03.24

Neu ab 05.03.24

## Neues Entspannungsangebot

# Taiji Qi Gong - 18 Harmonische Bewegungen

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

Taiji 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 Bewegungen wird der gesamte Körper (Skelett, Muskeln, innere Organe, Kreislauf) gestärkt und die körpereigenen Abwehrkräfte verbessert.

Termin: ab Dienstag, 05.03.2024

Zeit: 10:30 – 11:30 Uhr (Frauen und Männer)

Dauer: 10 Einheiten (à 60 Min.)

Ort: Gemeindehalle Dogern (Bühne)

Übungsleiterinnen: Boguslawka Stellmach

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

Anmeldung bitte an: Boguslawka Stellmach  
[b.stellmach@tv-dogern.de](mailto:b.stellmach@tv-dogern.de) Tel. 07753 978530

Mitzubringen: Großes Handtuch, bequeme Kleidung, ABS-Socken,  
Trinkflasche

Eine Teilnahme an diesem Angebot erfordert eine automatisch endende halbjährliche Mitgliedschaft im TV Dogern in der Sparte Fitness.