

Turn- und Sportgemeinschaft Maisach e.V.

☼ Turnabteilung ☼ Freizeit- und Seniorensport ☼ Volleyball

☼ Gesundheitssport ☼ Kraft & Fitness ☼ Tischfußball

|  |  |
| --- | --- |
| **Qi Gong** | Vertreten durch den 1. Vorstand  Bernd Stadler  Alpenrosenstr. 22  82216 Maisach  Telefon: 08141-2285188  Email: [Info@tsgmaisach.de](mailto:Info@tsgmaisach.de)  Internet: www.tsgmaisach.de |

!!!SCHNUPPERANGEBOT!!!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kurs-Nummer: | 16-06-b | aus unserem **Kursprogramm 2016** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Kursbeschreibung:** | Qi (=Lebensenergie, Vitalität) - Gong (=nachhaltiges Üben) ist ein traditionelles chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationssystem zur Erhaltung der Gesundheit, sowie Pflege und Förderung der Lebenskraft. Qi Gong wirkt harmonisierend auf den ganzen Körper und bringt den Geist zur Ruhe. Die ruhigen, fließenden Übungen eignen sich zum Stressabbau, zur Steigerung der Beweglichkeit und des allgemeinen Wohlbefinden. Sie verfeinern die Selbstwahrnehmung und das Gespür für die psychische Befindlichkeit. Die vielfältigen Bewegungsabläufe werden im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt, ergänzt durch mentale Übungen aus dem stillen Qi Gong. |
| **Teilnehmerkreis:** | Alle Altersgruppen |
| **Teilnehmeranzahl:** | Mind. 8 Personen, max. 17 Personen |
| **Termin**  **Kursdauer:** | Donnerstags 10:15– 11:15 Uhr  6 x 60 Minuten  16.06. – 21.07.2016 |
| **Kurs-Ort:** | Vereinsheim TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3  Gymnastikraum |
| **Kursgebühr:** | 20,- € *(für Mitglieder der TSG Maisach 15,00 €)* |
| **Kursleitung** | Petra Pagel (Qi Gong Übungsleiter und Fitnesstrainerin) |
| **Weitere Infos:** | Johanna Loewe (08141/95231), Eckart Rabe (08141/94302) |