

TSV Adelberg-Oberberken 1891 e.V. Vordere Hauptstr.2 · 73099 Adelberg

Kursausschreibung

Qigong Beginn: 19. Januar 2015

Fußball
Tennis
Jiu-Jitsu
SKF Sport-Kultur-Freizeit
Kinderturnen
Eltern-Kind-Turnen
Dance
Gymnastik
Männerturnen
Freizeitsport
Leichtathletik
Inline-Skating
Nordic-Walking
Qigong
Eisstockschießen



TSV Adelberg-Oberberken bietet wieder ab 19.01.2016 einen neuen Kurs an:

Qigong Yangsheng dienstags von 9.00 – 10.00 Uhr

Treffpunkt: Seiteneingang Rathaus Adelberg

Qi-Gong-Übungen werden traditionell im Stehen ausgeführt. Alle Übungen werden gründlich angeleitet und individuell den Fähigkeiten der Kursteilnehmer /-innen angepasst. Alle Übungen können auch im Sitzen praktiziert werden und haben dieselbe Wirkung. Wir kultivieren die Bequemlichkeit. Qi Gong passt zu jeder anderen Sportart und verbessert nicht nur die Körperwahrnehmung, sondern stärkt die Mitte und sorgt somit für geistige Ruhe und eine bessere Konzentration.

Der Kurs richtet sich an Interessierte jeglichen Alters mit und ohne Erfahrung. Eine kostenfreie Schnupperstunde ist am 12.01.2016 möglich. Der neue Kurs beginnt dann am 19.01.2016. In den Schulferien ist Pause.

Mitzubringen sind bequeme (Alltags-)Kleidung, rutschfeste Socken oder Sport-Schuhe mit dünnen Sohlen.

Anmeldung und weiterführende Informationen: TSV-Adelberg-Oberberken im Büro bei Lisa Schumacher Tel. 07166-1376 oder Mail: tsv-adelberg-Oberberken@t-online.de

Kursgebühren bei einer Mindestzahl von 8 Teilnehmer/innen

Mitglieder: 35 Euro

Nichtmitglieder 62 Euro