Qigong-Kurs

Qigong
Der sanfte Energiespender

Neuer Kurs Herbst 2025

Eine Auswahl von Qigong-Übungen zur Lebenspflege mit positiven Auswirkungen auf den Bewegungsappart und die Atmung und somit ein Weg zu mehr Wohlbefinden und Stressabbau. Die Übungen trainieren auch Koordination und Konzentration, sind gleichzeitig ruhig und langsam. Können im Stehen und Sitzen durchgeführt werden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, jeder kann mitmachen! ☺
Personen die lange keinen Sport betrieben haben, nicht ganz so fit sind oder wieder etwas Gutes für sich tun wollen sind ebenso willkommen wie auch Sportliche, die einen Ausgleich suchen oder etwas Neues ausprobieren möchten.

Wann:
13x jeweils Mittwoch
Von 18.00 – 19.00 Uhr

10.09./17.09./24.09./01.10./08.10./15.10./22.10./29.10./05.11./12.11./
19.11./26.11./03.12./10.12.
Nicht am 22.10. !!!

Wo:
TSV Bobingen (Geschäftsstelle), Lindauer Str. 15, 86399 Bobingen

Kosten:

Mitglieder	26,00 Euro
Nichtmitglieder	84,50 Euro

Mitbringen:
Bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe oder dicke Socken, evtl. Matte

Kursleitung:
Heidi Fuchs Fachübungsleiterin für Qigong und Taiji, Wellnesstrainerin

Anmeldung erforderlich:
Tel. 08234/5297 (bitte Name und Telefonnummer hinterlassen)
oder
heidimariafuchs@icloud.com