



Qi Gong bei der TSG Ahlten

Du möchtest etwas für Deine Gesundheit, Vitalität und Lebensenergie tun?

Dann könnte unser Schnupperkurs Qi Gong der richtige Start dafür sein.

Wir starten mit einem Angebot von 10 Stunden. Ziel ist es, den Kurs bei Interesse der Teilnehmenden in ein Dauerangebot zu wandeln. Dazu müssen mindestens 15 Teilnehmer/innen im Sinne von verbindlichen Anmeldungen vorliegen.

Wann?

Donnerstags von 15:45 bis 16:45 Uhr an 10 Terminen **ab 05.09.24** als Schnupperkurs. Geplante Termine: 05.09.; 12.09.; 19.09.; 26.09.; 10.10.; 24.10.; 07.11.; 14.11.; 21.11. und 28.11.

Wo?

In unserer TSG-Halle in Ahlten, Im Kleifeld 15

Was ist Qi Gong?

Qi Gong ist eine jahrtausendealte chinesische Praxis, die Körper und Geist in Einklang bringt. "**Qi**" steht für Lebensenergie, "**Gong**" für Übung. Durch spezielle Bewegungen und meditative Techniken wird innere Energie aktiviert, Blockaden gelöst und ein tiefes Wohlbefinden gefördert. Das Wudang Qi Gong, entwickelt von Großmeister Dan Gong Xiong, ermöglicht es, diese Energie zu spüren und zu stärken. Regelmäßiges Üben kann die Gesundheit verbessern, das Wohlbefinden steigern und sogar das biologische Alter positiv beeinflussen.

Wer ist der Trainer?

Den Kurs leitet **Daniel Erdös**, ausgebildeter **Qi Gong Lehrer**. Er praktiziert seit 18 Jahren und hat eine eigene Qi Gong Schule.

Brauche ich eine spezielle Ausstattung?

Um bei Qi Gong mitzumachen, benötigst Du **keine speziellen Hilfsmittel**. Lediglich **bequeme Kleidung** ist von Vorteil. Du benötigst keinerlei Vorkenntnisse.

Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!

Bei Interesse bitte den Teilnahmebeitrag in Höhe von **55 € für Mitglieder** oder **90 € für Nichtmitglieder bis zum 30.08.24** auf das Abteilungskonto der Abteilung FTG mit dem Verwendungszweck: „**Teilnahme Qi Gong und Dein Vor-/Nachname**“ überweisen.

Die Bankverbindung lautet:

TSG Ahlten Abt. FTG: IBAN: **DE39 2519 3331 7500 6103 03** BIC: GENODEF1PAT

Berücksichtigt werden die Anmeldungen nach Zahlungseingang, max. 15 Teilnehmer/innen.

Rückfragen bitte per Mail an Helena Heiser:

helenaheiser@outlook.de

Wir freuen uns auf Euch!

Eure Abteilung Fitness/Turnen/Gesundheitssport

Kai Fach *Helena Heiser*

(Vorsitzender FTG) (stv. Vorsitzende FTG)