



# „Achtsam bewegt“ bei der TSG Ahlten

Neues Sportangebot ab Januar 2026

Info-Stunde:

**1 x mittwochs am 03.12.2025  
von 11:00-12:00 Uhr**

in der TSG Halle/KLH Park  
Im Kleifeld 15, Ahlten

Ansprechpartnerin und Anmeldung

Perta Ubben - Übungsleiterin

Tel: 0178/ 2185444

oder

Tel.: 05132 7600 (Geschäftsstelle)

Mail: helenaeiser@outlook.de

**Finde deine innere Ruhe –  
mit sanften QiGong-Übungen für Körper und Geist.**

Erlebe, wie wohltuend langsame, bewusste Bewegungen wirken:  
Stress abbauen – Gleichgewicht finden – Beweglichkeit fördern – Wohlbefinden stärken

**Was erwartet dich?**

Eine ruhige Stunde voller Achtsamkeit, sanfter Bewegung und bewusster Atmung.  
Ideal um Körper und Geist in Einklang zu bringen, ganz ohne Vorkenntnisse.

**Nutze unsere Informationsstunde um mehr zu erfahren!**

**Was brauchst du?**

Um hier mitzumachen, benötigst Du **keine speziellen Hilfsmittel**. Lediglich **bequeme Kleidung** ist von Vorteil.

**Und wie geht's weiter?**

**Ab Januar startet das Angebot dauerhaft**, wenn sich mindestens 10 Teilnehmende finden.  
Das Sportangebot läuft dann als festes Sportprogramm mit einem Zusatzbeitrag von 5 € pro Monat.

**Jetzt anmelden & den Unterschied spüren – wir freuen uns auf dich!**

Euer Vorstand der Abteilung FTG der  
Turn- und Sportgemeinschaft Ahlten von 1896 e.V.

