



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 28. September 2017

Sonderkurs: Qi Gong wird Tradition beim TuS 08 Lintorf

„Qi Gong“ harmonisiert den Körper und Geist, gleich welchen Alters oder Geschlecht.

Es ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, indem Menschen Körper und Seele entspannen und für eine Stunde alles andere ausschalten. Der Kurs spricht alle Altersgruppen an und vermittelt außerdem Tipps für die Gesundheitsvorsorge.

Positive Auswirkungen des Qi Gong sind u.a.:

- die Stärkung des Immunsystems
- die Erweiterung der Beweglichkeit
- die Verfeinerung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Stimmungslage

Nach dem Erfolg der kostenlosen Schnupperkurse „Qi Gong“ im Lintorfer Drupnas Park bietet der **TuS 08 Lintorf** nun **Sonderkurse** an. Die Sonderkurse beinhalten **10 Einheiten**, die für **TuS-Mitglieder kostenfrei** sind. Für **Nicht-Mitglieder** wird eine Gebühr von 20€ erhoben.

Ab Montag, den 16. Oktober bis zum 18. Dezember 2017

findet jeweils um **08:00 Uhr „Qi Gong“**

im **Gesundheitszentrum des TuS 08 Lintorf, Brandsheide 30 in Ratingen-Lintorf** statt.

Aus organisatorischen Gründen bitten wir **alle** Teilnehmer eine Anmeldung in der Geschäftsstelle auszufüllen und abzugeben.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Alle wichtigen Informationen erhalten Sie unter **www.tusfit.de** oder unter Tel. 02102 / 740050. Beate Christianhemmers und das Team des **TuSfit** freuen sich auf zahlreiche Teilnehmer.

Ihr Team des TuS 08 Lintorf

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Detlev Czoske, Alexander Kraus,
Christian Reker

Vereinsregister:
VR 20210 Amtsgericht Düsseldorf

Telefon: 02102 / 74005-0

Telefax: 02102 / 74005-99

Mail: mail@tus08lintorf.de

Internet: www.tus08lintorf.de

Inhaber: TuS 08 Lintorf e.V.

Bank: Sparkasse HRV

BIC: WELADED1VEL

IBAN: DE07 3345 0000 1040 7279 09