



## TuS 08 Lintorf informiert

**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

**Pressemitteilung vom 23. September 2019**

### **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 des kostenfreien Schnupperkurses „Qi Gong“ im Lintorfer Drupnas Park bietet der **TuS 08 Lintorf** nun einen **Sonderkurs** an. Dieser Sonderkurs beinhaltet **10 Einheiten**, die für **TuS-Mitglieder kostenfrei** sind. Für **Nicht-Mitglieder** wird eine Gebühr von 20€ erhoben.

**Ab Montag, den 8. Oktober bis zum 10. Dezember 2019**

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.tus08lintorf.de** oder unter Tel. 02102 / 740050. Beate Christianhemmers und das Team des **TuS 08 Lintorf** freuen sich auf zahlreiche Teilnehmer.

**Ihr Team des TuS 08 Lintorf**