



## TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 17. Juli 2017

**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

## Qi Gong im Lintorfer Drupnas-Park

**TUSfit** Zentrum für Gesundheit,  
Fitness und Sport

### Qi Gong

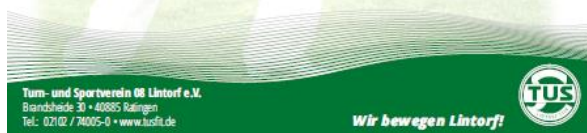
Harmonisierung für Körper und Geist

Ab August immer montags

8<sup>00</sup> - 9<sup>00</sup> Uhr

Drupnas-Park Lintorf

- Kostenfreies Bewegungs- / Entspannungstraining
- Keine Anmeldung erforderlich
- 10 Wochen, beginnend ab dem 07. August 2017
- Bei trockenem Wetter



Turn- und Sportverein 08 Lintorf e.V.  
Brandstraße 30 • 40885 Ratingen  
Tel.: 02102 / 74005-0 • www.tusfit.de

Wir bewegen Lintorf!



Der TuS 08 Lintorf e.V. bietet allen Interessierten, gleich welchen Alters oder Geschlecht, die Möglichkeit beim „Qi Gong“ den Körper und den Geist zu harmonisieren.

- **Kostenfreies Bewegungs- / Entspannungstraining**
- **Keine Anmeldung erforderlich**
- **10 Wochen, beginnend ab dem 07. August 2017**
- **Jeweils Montagmorgen, um 08.00 Uhr**
- **Drupnas-Park in Lintorf**
- **bei trockenem Wetter**

Qi Gong ist eine seit Jahrtausenden übermittelte und aus der Kampfkunst abgeleitete chinesische Bewegungsform. Die ruhige und entspannende Grundstimmung führt zur Regeneration des ganzen Menschen und wirkt wie ein wahrer Jungbrunnen.

Nicht nur mit zunehmendem Alter lassen oft Beweglichkeit, Gleichgewicht und Konzentrationsfähigkeit nach. Die Übungen weisen einen Weg um jung zu bleiben und das Altern zu verhindern. Schmerzen und Beschwerden können durch regelmäßiges Üben gelindert werden. Somit bleibt der Mensch geistig und körperlich fit. In dem auf alle Altersklassen ausgerichteten Kurs werden einfache

Bewegungen und Übungen für das körperliche und geistige Wohlergehen erlernt, sowie Tipps für die Gesundheitsvorsorge vermittelt.

Qi Gong gibt dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben.

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

Ihr Team des **TuS 08 Lintorf**