



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 6. Juni 2018

Qi Gong im Lintorfer Drupnas-Park

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

- **Jeweils Dienstagmorgen, von 08.00 Uhr bis 08.45 Uhr**
- **10 Wochen, beginnend ab dem 03. Juli 2018**
- Kostenfreies Bewegungs- / Entspannungstraining
- Keine Anmeldung erforderlich
- Drupnas-Park in Lintorf
- nur 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 oder unter Tel. 02102 / 740050. Beate Christianhemmers und das Team des TuSfit freuen sich auf zahlreiche Interessierte.

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