



TuS 08 Lintorf informiert

> TuSfit <

Pressemitteilung vom 21. August 2018

Qi Gong im Lintorfer Drupnas-Park – Es geht weiter...

Seit dem 03. Juli 2018 üben zahlreich Interessierte jeden Dienstag, von 08.00 Uhr bis 08.45 Uhr, „Qi Gong“ im Drupnas-Park aus. Durch die hohe Nachfrage und immer steigende Teilnehmerzahlen, erweitert der TuS 08 Lintorf e.V. von 10 Einheiten auf 15 Einheiten und somit findet am 09.10.2018 die letzte Einheit statt.

- Jeweils Dienstagmorgen, von 08.00 Uhr bis 08.45 Uhr

- Kostenfreies Bewegungs- / Entspannungstraining
- Keine Anmeldung erforderlich
- Drupnas-Park in Lintorf
- nur bei trockenem Wetter

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.

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