



TuS 08 Lintorf informiert

> Gesund & Aktiv <

Pressemitteilung vom 12. März 2020

Sonderkurs: Qi Gong beim TuS 08 Lintorf

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Detlev Czoske, Alexander Kraus,
Udo Middendorf

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“ 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

Dieser Sonderkurs beinhaltet **10 Einheiten**, die für **TuS-Mitglieder kostenfrei** sind.

Für **Nicht-Mitglieder** wird eine Gebühr von 20€ erhoben.

Ab Dienstag, den 24. März bis zum 26. Mai 2020 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