

Turnverein 1888 e. V. Bad Hönningen

Der Vorstand – 53557 Bad Hönningen



TV 1888 e. V. ♦ Zum Kronenborn 12 ♦ 53557 Bad Hönningen

Homepage: www.tv1888-bad-hoenningen.de

Mail: post@tv1888-bad-hoenningen.de

Pressemitteilung

im Dezember 2024

Turnverein 1888 e. V. Bad Hönningen

Neuer Kurs Qi Gong der Vier Jahreszeiten-Thema "**Winter**"

Wann: **Mittwoch, 15. Januar 2025, um 8:45 Uhr**

Wo: Schulturnhalle Schneidplatz (gegenüber VR-Bank RheinAhrEifel)

Qi Gong, eine jahrtausendalte chinesische Bewegungsform, dient dazu, die Lebensenergie zu erhalten, zu stärken, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Dies erfolgt durch leicht erlernbare, effektive Übungen in Verbindung mit der Atmung, der Vorstellungskraft und einer inneren Achtsamkeit.

So können wir die Selbstheilungskräfte aktivieren, die Beweglichkeit verbessern, die Konzentrationsfähigkeit bei gleichzeitiger Entspannung fördern, die eigene Kreativität entfalten und zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit gelangen.

Des Weiteren werden die entsprechenden Organe gekräftigt, die empfindlich auf die jeweilige Jahreszeit reagieren.

Die Übungen eignen sich für jede Altersstufe und lassen sich leicht in den Alltag integrieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eine Schnupperstunde für Nichtmitglieder im TV 1888 e. V. ist kostenfrei.

Kursgebühr (10 LE): TV 1888 e. V. Mitglieder frei; Nichtmitglieder: 10er Karte zu 30,00 EUR (für Folgekurse und auch für die Teilnahme an weiteren Turnangeboten nutzbar).

Auskunft erteilt:

Übungsleiterin Anna Maria Simmer, Telefon: 02635/4652