



Der TSV Milbertshofen bietet im Rahmen seines Fitness-Programms an:

Qi Gong

Kursreihe Januar – April 2018: Die 15 Formen Taiji QiGong

Qi Gong ist die Arbeit mit unserer Lebensenergie. Wir können sie leiten, zum Fließen bringen, beruhigen, regulieren, harmonisieren. Qi Gong als aktiver Teil der chinesischen Medizin lässt uns in Bewegung kommen, wir handeln, statt uns behandeln zu lassen.

Hannelore Wagner hat fast 30 Jahre lang als Grundschullehrerin gearbeitet. Seit 5 Jahren unterrichtet sie Qi Gong. In ihren Unterricht fließen Übungen des traditionellen Shaolin Qi Gong, der Meridian Massage und des modernen, wissenschaftlich erforschten Gesundheits-Qi Gong.

Die "15 Formen des Taiji Qi Gong" beinhalten die Prinzipien des Qi Gong und des Taiji. Sie wurden von Professor Jiao Guorui, einem chinesischen Arzt, aus jahrhundertalten Übungen heraus entwickelt. Sie zeichnen sich durch fließende, dynamische Bewegungsabläufe aus; Öffnen und Schließen, Heben und Senken, Bewegungen von innen nach außen und von außen nach innen werden in den Übungsabläufen vereint. In vielen Tests konnte die gesundheitsfördernde Wirkung dieser Übungen auch schon belegt werden.

Wann: Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

& wo: Schule an der Torquato-Tasso-Straße 38,
Kleinsporthalle (Zufahrt / Eingang über den
Lehrerparkplatz / Eduard-Schenk-Straße)

09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. / 06.02. / 1 Wo Ferien /
20.02. / 27.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 2 Wo Ferien /
10.04. / 17.04.2018 (= 12 Termine)

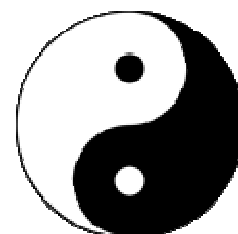
Freitag 10.30 – 11.30 Uhr

Gebrüder-Apfelbeck-Halle des TSV Milbertshofen,
Hans-Denzinger-Str. 2, Budo-Halle (Untergeschoss)

12.01. / 19.01. / 26.01. / 02.02. / 09.02. / 1 Wo Ferien /
23.02. / 02.03. / 08.03. / 16.03. / 23.03. / 2 Wo Ferien /
13.04. / 20.04.2018 (= 12 Termine)

→ Die Kurse sind bei der „Zentralen Prüfstelle
für Prävention“ registriert und werden in der Regel
von den meisten Krankenkassen bezuschusst.

**Kurs-
gebühr:** 1 Kurs = 10 Stunden: 85,- Euro
Mitglieder des TSV: 45,- Euro



Kursleitung: Hannelore Wagner

Anmeldung & Infos: Geschäftsstelle des TSV Milbertshofen,
Telefon: 089/3582716, e-mail: kontakt@tsv-milbertshofen.de