



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

Qi Gong

Kursreihe April – Juli 2018: Das Spiel der 5 Tiere

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.

Das "Spiel der 5 Tiere" ahmt Bewegungen und Charakteristika von Reh, Tiger, Bär, Affe und Kranich nach. Es macht Vergnügen, sich in diese Tiere hineinzusetzen und so die eigene Kraft, Vitalität, Geschicklichkeit, Behaglichkeit und Geschmeidigkeit zu vermehren.

Wann: Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr

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

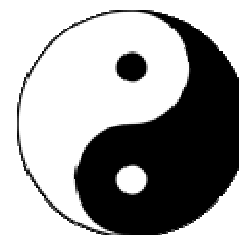
24.04. / Feiertag / 08.05. / 15.05. / 2 Wochen Pfingst-
ferien / 05.06. / 12.06. / 19.06. / 26.06. / 03.07. /
10.07. / 17.07. / 24.07.2018 (= 11 Termine)

Freitag 10.30 – 11.30 Uhr

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

27.04. / 04.05. / 11.05. / 18.05. / 2 Wochen Pfingst-
ferien / 08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. / 06.07. /
13.07. / 20.07.2018 (= 11 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