



## Qigong

Qigong ist eine Bewegungsform aus China, die die Lebensenergie stärken soll.

Die Ursprünge liegen viele Hunderte von Jahren zurück. Qigong ist ein Standbein der traditionellen chinesischen Medizin (TMC) und versucht durch Bewegungsübungen den ganzen Körper physisch und psychisch wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen sind leicht zu erlernen. Sie werden langsam und in weicher, fließender Bewegungsfolge durchgeführt. Dabei spielt es keine Rolle, ob jemand schon Vorkenntnisse hat oder bisher keinen Sport betrieben hat. Die Abläufe sind einfach und werden im Kurs immer wieder wiederholt. Der Kurs ist so aufgebaut, dass die Kursteilnehmer am Ende in der Lage sind die Übungen alleine zu Hause selbst durchzuführen.

Der Kurs ist von den Krankenkassen anerkannt und unter bestimmten individuellen Voraussetzungen zuschussfähig.

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 10.04.2024 diesen Kurs im Gymnastikraum des TSV in Althausen an.

Der Kurs findet jeweils mittwochs von 20.00 bis 21.00 Uhr an folgenden Terminen statt:

10., 17., 24. April; 08., 15. + 29. Mai; 05., 12., 19. + 26. Juni, 03. + 10. Juli 2024.

Die Kursgebühren betragen für:

- Mitglieder des TSV bis 18 Jahren: 21,60 €
- Nichtmitglieder des TSV bis 18 Jahren: 30,00 €
- Mitglieder des TSV ab 18 Jahren: 36,00 €
- Nichtmitglieder des TSV ab 18 Jahren: 54,00 €

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu bezahlen!

Anmeldungen unter [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de) oder  
Telefon 07931 / 4 30 36.