



Aktuelles beim TuS - Laumersheim



Wieder in unserem Sportprogramm

Qi Gong

Ein Kurs für Einsteiger

Übungsleiterin mit Zertifikat ist Frau Stefanie Landin

Los geht es am Dienstag, den 15.01.2019, Zeit: 18:00 -19:00 Uhr

Ort: kleiner Saal im Bürgerhaus

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, auch Nicht-Mitglieder sind willkommen.

Generell ist für alle die erste Teilnahme kostenfrei „Schnupperabend“,

ab der zweiten Teilnahme müssen wir leider eine kleine Kursgebühr erheben.

Mitglieder zahlen 2 € und Nichtmitglieder 4 € je volle Übungsstunde.

Unter Qi Gong versteht man sanfte, langsam ausgeführte Körperübungen aus China auf der Grundlage der traditionellen chinesischen Medizin. Die Übungen sind leicht zu erlernen und kombinieren Bewegungen aus der Rehabilitation mit Atemübungen und der Schulung der inneren Vorstellungskraft. Beweglichkeit, Balance und Koordination werden verbessert und die Entspannung gefördert.

Ungeachtet des jeweiligen Alters oder körperlichen Verfassung kann jede/jeder diese Übungen erlernen. Weder viel Raum noch sonstige Vorkehrungen sind notwendig. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und leichte Schuhe. Wir werden die sanften Qi Gong Übungen im Stehen üben und mit Übungen aus dem Meridianstretching verbinden.

Beim Meridianstretching werden je nach der jeweiligen Jahreszeit bestimmte Energieleitbahnen des Körpers, die in dieser Jahreszeit ganz besonders ansprechbar sind, gezielt gedehnt und aktiviert.