



*„bewegend gut und gesund“*

# Qi-Gong

Qi-Gong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Dazu gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Zum Kennenlernen findet am **Donnerstag, 12.04.18, 19:00 Uhr**, eine **kostenlose Schnupperstunde** statt.

☺	Trainingszeiten jeweils Donnerstags	19:00 – 20:00 Uhr
☺	Start – Ende	19.04. – 12.07.2018 11 x 1 Stunde
☺	Ort	Vereinsheim „Turnschuh“ Hilligenstr. 16, 44879 Bochum
☺	Preise für 10 Einheiten	27,50 Euro für Mitglieder 55,00 Euro für Nichtmitglieder
☺	Kursleiter	Frank Groba

Anmeldung über die Geschäftsstelle.

Die Kursgebühr wird am 1. Trainingstag fällig!!

## Kontakt:

Linden-Dahlhauser Turnverein

Geschäftsstelle im Vereinsheim „Turnschuh“

Hilligenstr. 16 – 44879 Bochum

Tel.: 02 34 / 49 59 97 - Fax: 02 34 / 2 98 86 78

E-Mail: [kontakt@ldt-bochum.de](mailto:kontakt@ldt-bochum.de)

Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 Uhr

donnerstags von 10:00 – 12:00 Uhr