



Sportgemeinschaft Holthausen 1976

- Verein für Gesundheitssport -

SG Holthausen e.V. • Im Mühlenwinkel 20 • 45525 Hattingen • info@sg-holthausen.de • www.sg-holthausen.de

Qigong

Qigong ist eine der fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin und gehört zu den ältesten chinesischen Gesundheitsübungen. Diese Übungen eignen sich außerdem hervorragend, sich zu entspannen. Ziel dieses Qigong-Kurses ist es, über langsame Bewegungen zur Ruhe zu kommen, Stress abzubauen und aktiv zu entspannen. Die Qigongübungen unterstützen den Energiefluss im Körper, können Blockaden lösen und steigern so insgesamt das Wohlbefinden.

Für wen? Dieser Kurs ist für Sie genau richtig, wenn Sie über die Bewegung etwas für sich selbst tun möchten.

Wann? Vom 12. September bis 05. Dezember 2024 (nicht am 03. + 17. + 24. 10.2024) jeweils donnerstags von 18:30 bis 19:30 Uhr oder 19:45 bis 20:45 Uhr

Wo? Evangelisches Gemeindezentrum Holthausen
Dorfstraße 9, 45527 Hattingen-Holthausen

Trainerin:



Monika Venker
Qigong und TAJI Lehrerin
Diploma of Advanced Studies Universität Oldenburg

Kursgebühr: 105,00 Euro für 10 Kurseinheiten

Der Kurs wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert. Somit ist dieser Kurs bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bis zu 80% zuschussfähig.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Sportschuhe (möglichst mit dünner Sohle) und evtl. ein Getränk.

Weitere Auskunft:

zum Kurs: Monika Venker Tel: 0151 17654128 oder per Email: mcj.venker@gmx.de
zur Anmeldung: per Email: kursanmeldung@sg-holthausen.de

1. Vorsitzender
Heinrich Kalkhoff
Im Mühlenwinkel 20
45525 Hattingen
Tel.: 0172 1821289

2. Vorsitzende
Anke Jenderek
Feldstraße 10
45525 Hattingen

Kassiererin
Margret Sturmberg
Amtsgarten 20
45525 Hattingen

Bankverbindung
Sparkasse Hattingen
IBAN: DE31 4305 1040 0000 0784 10
BIC: WELADED1HTG
Gläubiger-ID: DE13ZZZ00000259792