

## Qi Gong-Ferienkurs im TV Waldstraße

### *Energie und Ausgeglichenheit finden*

Qi Gong basiert auf der chinesischen Heilkunde und dient der Stärkung und Entfaltung unserer Vitalität und Lebenskraft. Die „15 Ausdrucksformen“ harmonisieren die Wirbelsäule, regulieren den Atem, das Herz und den Kreislauf. Sie stärken das Nervensystem und kräftigen Sehnen, Muskeln und Körper, und machen beweglich, weich und geschmeidig.

Die weichen und sanften Bewegungen sind leicht erlernbar und helfen uns, zur Ruhe zu kommen und tief zu entspannen.

Der Kurs ist für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen:

- bequeme Sportkleidung
- warme Socken

Susanne Simon, Qi Gong-Lehrerin und Shiatsu-Therapeutin, freut sich auf die Kursteilnehmer im TV Waldstraße.

### **6-wöchiges Ferien-Kursangebot**

- Kursbeginn: Dienstag, 8. Juli 2025
- Trainingszeiten: dienstags, 17.00 – 18.00 Uhr
- Trainingsort: TVW-Turnhalle, Buchenstraße 2, Wiesbaden

Die Kursgebühr für Nichtmitglieder beträgt 52,00 Euro; Mitglieder zahlen zum regulären Beitrag 22,00 Euro.

### **Anmeldung und Infos:**

TVW-Geschäftsstelle

Tel.: 0611-880 4218 oder

E-Mail: [info@tv-waldstrasse.de](mailto:info@tv-waldstrasse.de)