



Qigong im LDT



Neuer Kurs ab Donnerstag, 11.08.2022

☺	Trainingszeiten	donnerstags von 17:00 – 18:00 Uhr
☺	Start – Ende	11.08.2022 - 27.10.2022 12 x 60 Minuten
☺	Ort	Turnhalle Grundschule Dahlhausen Dr.-C.-Otto-Str. 112, 44879 Bochum
☺	Kursleiter	Frank Groba
☺	Kursgebühr	33,00 Euro für Mitglieder 66,00 Euro für Nichtmitglieder Die Kursgebühr bitte vorher überweise!
	Empfohlen werden:	bequeme Kleidung und leichtes Schuhwerk

Qigong 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.

Der Kurs findet unter den zurzeit in NRW gültigen Corona-Maßnahmen statt. Für sportliche Betätigungen in Innenräumen gilt die 3G-Regel (Teilnahme für Genesene, Geimpfte und Getestete (maximal 24 Stunden alter Schnelltest oder 48 Stunden alter PCR-Test – muss vor jeder Stunde vorgelegt werden). Im Turnschuh muss weiterhin eine Maske getragen werden, die aber während der Sportstunde abgelegt werden kann.

Anmeldungen und weitere Informationen bei:

Bitte – wenn möglich – Online anmelden über unsere Homepage: www.ldt-bochum.de

oder bei Brigittte Coutourier - E-Mail: brigitte.coutourier@ldt-bochum.de

oder in der Geschäftsstelle des Linden-Dahlhauser Turnvereins 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 - Öffnungszeiten: dienstags von 16:00 – 20:00 h