Ergänzend zum unserem sportlichen Angebot bieten wir regelmäßig Qigong-Kurse an.

Qigong ist eine traditionelle Bewegungslehre aus China, bei der neben der Körperarbeit die geistige Ebene angesprochen wird.
Bei uns wird diese östliche Lehre mit westlicher Methodik unterrichtet, d.h. durch die präzise Arbeit mit dem Körper erschließt sich den Teilnehmern nach und nach auch die geistige Ebene.

Qigong für Sportler?
Qigong wird hierzulande häufig als Entspannungstechnik oder heilende Gymnastik verstanden - tatsächlich ist es beides, geht aber in seiner Wirkung weit darüber hinaus.
Für den aktiven Sportler stellt es eine ideale Basis dar: Regelmäßiges Qigong verbessert Körpergefühl, Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn. Die vertiefte Atmung wirkt sich positiv auf Ausdauer und Konzentration aus.

10 Kurseinheiten à 1 Stunde kosten	für Mitglieder nur 40,- €
	für Nicht-Mitglieder 60,- €

Weitere Informationen zum nächsten Kursbeginn etc. bei

Eva Schmitz, Qigong-Kursleiterin.

qigong@ewnschmitz.de oder Tel 08142/597321