



SC Buer-Hassel 1919 e.V.



SC Hassel 1919 e. V. • Postfach 200810 • 45843 Gelsenkirchen

Anmeldung:

www.sc-hassel-gesundheitssport.de

Bildungswerk LSB NRW e.V. (Außenstelle GE)

Abteilungsleiter:
Friedhelm Luka

www.sportkurse-gelsenkirchen.de

Stellvertretende Abteilungsleiterin:
Elke Knaup

Sabine Gronau

Kassierer:
Dr. med. Heiko Schoppe

Fitness aus dem Reich der Mitte–Stressreduktion und Entspannung mit Qigong

Qigong ist eine Methode aus dem Bereich der Bewegungsübungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), die auf sanfte und zugleich intensive Weise die Lebenskraft Qi bewahrt und stärkt. Dies weist den Weg zu mehr innerer Balance, Widerstandskraft und Zufriedenheit.

Die Übungen sind einfach, natürlich und werden den individuellen Möglichkeiten des Übenden angepasst. Durch Körperhaltung, Atmung, langsame Bewegungen sowie durch Konzentration und Vorstellungsbildungen wird diese Kraft entdeckt und gefördert. Für Qigong braucht man keine Vorkenntnisse und kein sportliches Talent.

Qualifikationen des Kursleiter/in:

Ärztin, Zusatzbezeichnung 'Naturheilverfahren', niedergelassen in privatärztlicher Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), Ausbildungen in Akupunktur, chinesischer Kräuterheilkunde, Qigong und Tai Chi.

07.01.2010 -11.03.2010 am Nordring 4

45894 Gelsenkirchen (Therapiezentrum & Franzke & Lange)

Donnerstag 17.45 Uhr - 18.45 Uhr

1 2.01.2010 -16.03.2010 Grenzstr.1 45881 Gelsenkirchen(Sportanlage Schürenkamp)

Dienstag 08.00 - 09.00 Uhr

13.04.2010 -15.06.2010 Grenzstr. 1 45881 Gelsenkirchen(Sportanlage Schürenkamp)

Dienstag 08.00- 09.00 Uhr

15.04.2010 -22.06.2010 am Nordring 4

45894 Gelsenkirchen (Therapiezentrum & Franzke & Lange)

Donnerstag 17.45 Uhr - 18.45 Uhr

Kosten: 136 EUR

SC Buer-Hassel 1919 e.V. • Lüttinghofstr. 3 • Stadion Lüttinghof • 45896 Gelsenkirchen

☎ 0209/64214

E-Mail: sportclub@sc-hassel1919.de

Stadt Sparkasse Gelsenkirchen

☎ 0209/63386

Web : www.sc-hassel1919.de

Kto.-Nr.: 157 002 020

Steuer-Nr. 318/5820/0013

LSB Vereins-Kennziffer 3002031

BLZ: 420 500 01