

Thai Chi Qigong



Mittwochs

18.00 – 19.15 Uhr

Start am 05. Juni 2024

Die 12 Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin trainieren, entspannen und beleben den gesamten Körper. Sie unterstützen die Arbeit der inneren Organe und können somit regulierend auf das Verdauungs-, Atem- und Herz-Kreislaufsystem wirken.

Die sanften Bewegungen und Dehnungen lösen sowohl Blockaden des Faszien Gewebes, als auch die der Meridiane. So wird das gesamte Energiesystem des Körpers gestärkt und harmonisiert.

TuS-Gymnastikhalle

Mehrzweckraum

Gartenstraße 51

71691 Freiberg a.N.

Mitglieder 48,00 €

Nicht-Mitglieder 70,00 €

Anmeldung über die Geschäftsstelle des TuS Freiberg

kurse@tus-freiberg.de / 07141 270952

Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.

Nähere Infos: www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse

