

# 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](mailto:kurse@tus-freiberg.de) / 07141 270952

Gartenstraße 45, 71691 Freiberg a.N.

Nähere Infos: [www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse](http://www.tus-freiberg.de/gesundheitskurse)

