



- TVD – TVD - TVD – TVD - TVD - TVD - TVD – TVD -



Der TVD beginnt ab **10.10.2022** mit einem neuen Kurs:

Qi Gong – Asiatische Gesundheitsübungen

Diese alte chinesische Gymnastik dient der Erhaltung der Gesundheit und der Entspannung von Körper, Geist und Seele. Die sanften, achtsamen Übungen sind für Jung und Alt geeignet. Qi Gong lockert und kräftigt mit seinen Übungen den gesamten Körper (Muskeln, Faszien, Gelenke und Wirbelsäule). Es bringt den Geist zur Ruhe. Harmonie und innere Gelassenheit können sich einstellen. Inhalte: Diverse asiatische Gesundheitsübungen, Elemente aus bewegtem und stillem Qi Gong, Qi-Akupressur, Meditative Übungen

Der erste **Veranstaltungstermin** am **Montag, 10.10.2022** bietet die Möglichkeit in die Welt dieses Qigong-Angebotes hineinzuschnuppern. Sofern Sie am Kurs teilnehmen, entstehen Ihnen für diesen Abend keine Kosten. Ansonsten bitten wir um einen Unkostenbeitrag von 7 Euro. Bitte beachten: Ein Einstieg nach dem ersten Kurstermin ist nicht mehr möglich. Die Kursgebühr beträgt für 10 Termine zu je 1,5 Stunden 120,00 € für Nichtmitglieder, für Mitglieder 60,00 €.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken, Trinken. Die Veranstaltung findet von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr im **Bürgerhaus in Dudenhofen** statt.

Die Anmeldungen können Sie per Email an die Referentin, Frau Hipler, unter der Adresse Silvia.Hipler@outlook.de senden. Im Betreff Bitte „TVD Qigong-Kurs“ angeben. Oder Sie melden sich telefonisch bei ihr an. Telefon: 06232/65 80 571. Bitte hinterlassen Sie ggf. auf dem Anrufbeantworter Ihre Telefonnummer und Ihren Namen. Sie ruft baldmöglichst bei Ihnen zurück.

Bei den derzeit immer noch laufenden Kursen kann noch eingestiegen werden:

Flexi Bar Montags von 19.00-19:50 Uhr

Ort: Gymnastikhalle der Grundschule Dudenhofen

Bauch-Beine-Po Montags von 20:00 – 21:00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle der Grundschule Dudenhofen

Präv. Wirbelsäulengymnastik Mittwochs von 19:00-20:00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle der Grundschule Dudenhofen

Konditionstraining Mittwochs von 20:00-21:00 Uhr

Ort: Turnhalle der Grundschule Dudenhofen

Präv. Wirbelsäulengymnastik

Donnerstags von 9.00 – 10:00 Uhr

Ort: Turnerheim des TVD Dudenhofen, Albrecht Dürer Straße 8

Donnerstags von 18:30-19:30 Uhr

Ort: Gymnastikhalle der Grundschule Dudenhofen

KAHA®

Donnerstags von 10:30 – 11:30 Uhr

Ort: Turnerheim des TVD Dudenhofen

AROHA® beginnt erst wieder nach den Herbstferien Donnerstag, den 03.11.2022

Bei Interesse bitte telefonisch nachfragen bei Gabriele Herzog, Tel.: 94544

Die weiteren Angebote des TVD entnehmen sie bitte dem Internet unter:
www.tv-dudenhofen.de

- TVD – TVD - TVD – TVD - TVD - TVD - TVD – TVD - TVD - TVD - TVD – TVD - TVD - TVD -