

## Neues Angebot der DJK-Judoabteilung

### Qigong-Kurs ab 16. April

Die DJK-Judoabteilung bietet ab dem 16. April in der neuen DJK-Sporthalle, Boschstrasse 10-12, einen Qigong-Kurs unter der Leitung von Frau Barbara Twardon an. Frau Twardon ist ausgebildete Lehrerin bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng Bonn.

Das Wort Qigong setzt sich zusammen aus "Qi", das als "Lebenskraft" interpretiert werden kann, und "gong", das "ausdauerndes Üben" oder auch "Übungsfertigkeit" bedeutet.

Qigong-Übungen umfassen Körperhaltungen und Bewegungen, Atemübungen und die geistigen Übungen der Konzentration und Imagination. Mit Qigong-Übungen können körperliche, seelische und geistige Funktionen reguliert und gestärkt werden.

Qigong ist für alle Altersklassen geeignet. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei regelmäßiger Teilnahme einen Teil der Kursgebühr. Kurszeit: montags, 17.45 Uhr – 19.00 Uhr

Anmeldungen ab sofort bei Karin Mollet, Tel.: 76 77 14 , Gabi Hohl, Tel.: 76 77 48 oder per mail unter [mailbox@djk-judo-eppelheim.de](mailto:mailbox@djk-judo-eppelheim.de)

