

# Qigong

Schmerzen, Verspannungen und Einschränkungen in Ihrer Beweglichkeit?

Qigong eignet sich zur Entspannung und als Ausgleich bei Belastungen durch Stress. Es fördert die Durchblutung und Beweglichkeit. Gelenkprobleme können reduziert, Blockaden und Verspannungen gelöst werden. Eine bewusster, tiefe Atmung fördert eine Massagewirkung auf innere Organe.



**Wann:** mittwochs 17.45 – 18.45 Uhr  
**Dauer:** 10 Einheiten  
**Preis:** Gäste € 85,00 / Mitglieder € 30,00  
**Wo:** Grundschule Tannenweg, kleine Sporthalle  
Tannenweg 10, 21509 Glinde  
**Leitung:** Oliver Blöse  
**Start:** **08.05.2024 – 09.07.2024**

Wir bitten um Ihre schriftliche Kursanmeldung.

Telefonische Info im Sportbüro unter 040 – 710 72 15 oder per E-Mail an [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de). Bitte geben Sie Ihre Telefonnummer an, wir rufen Sie gern zurück!