



#### **Nr. 2024-4 „Mehr Lebensqualität mit Qi Gong für flexible Gelenke“**

Ausgewählte Qi Gong Übungen aus bekannten Qi Gong Systemen unterstützen die Beweglichkeit von großen und kleinen Gelenken. Blockaden im Schulter- und Hüftbereich werden gezielt aufgelöst, Hand - und Sprunggelenke werden mobilisiert. Fingerübungen sorgen für effektive Prävention von Durchblutungsstörungen.

Kursleitung:	Jana Versümer – TCM- Expertin
Kursbeginn:	<b>Donnerstag, 5.9. 2024 bis 12.12.2024</b>
Anzahl Kursstunden:	9
Zeit:	18.15 – 19.15 Uhr
Ort:	Sporthalle der Komm Berufsschule, Straße des Friedens Grimma
Anmeldeschluss:	1.9.2024
Kursgebühr:	GVG- Mitglieder: 40,00 € Nichtmitglieder: 50,00 €
Empfehlung:	bequeme Bekleidung, Gymnastikmatte, Trinkflasche, Handtuch, Decke

**Hinweis: Kurs im Herbst 2024 ist ausgebucht-**

**Interessenten können sich bezüglich der Planung für das Frühjahr 2025 per mail voranmelden unter: [info@gvgrimma.de](mailto:info@gvgrimma.de)**