

## Qigong!

Beigesteuert von Heidrich

Mittwoch, 13. Januar 2010

Letzte Aktualisierung Dienstag, 2. Februar 2010

### Neues Freizeitangebot des SC Sperber

Der SC Sperber bietet ab 2. Februar 2010 in der Turnhalle der Grundschule Alsterdorfer Str. 39 in Winterhude eine Qigong - Freizeitgruppe an.

Der Begriff Qigong versteht sich als ein ganzheitliches Übungssystem welches Körper, Geist und Seele in Einklang bringen will. Dieses System wurde im alten China entwickelt, um Krankheiten vorzubeugen und das Leben zu verlängern. Die Bewegungen sind langsam, weich und fließend. Sie wirken sich stärkend und entspannend auf den gesamten Körper aus. Der Atem wird ruhiger, wodurch sich auch der Geist beruhigt. Durch die Konzentration auf den eigenen Körper können wir leicht vom Alltag abschalten und neue Kräfte sammeln. Durch regelmäßiges üben können wir unsere Gesundheit verbessern, sowie die Konzentration stärken.

Der 2. Vorsitzende, Rainer Graul, will mit der Einführung dieser Sportart die Brücke zum zeitgemäßen modernen Sport- und Freizeitangebot schlagen. Er verspricht sich vom Qigong-Angebot regen Zulauf.

Die Kurse finden ab Dienstag den 2. Februar 2010, regelmäßig von 16.30 - 18.00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Alsterdorfer Straße 39 statt. Bequeme Kleidung und eine Decke sind sehr zu empfehlen.

Interessenten melden sich bitte beim SCS unter Tel.: 040 / 511 68 81, oder montags ab 18.00 Uhr persönlich in der Geschäftsstelle des SC Sperber, Heubergredder 38 in 22297 HH - Alsterdorf. Man kann aber auch unverbindlich zur Trainingszeit kommen und an einer &bdquo;Schnupperstunde&ldquo; teilnehmen.