

Saisonabschluss 2020

Trotz der Corona-Pandemie wollen wir unsere Saison gebührend beenden. Dazu laden wir zum diesjährigen Saisonabschluss-Turnier ein am

Samstag, 10.10.2020.

Wir starten bereits um **10.30 Uhr** mit einem Weißwurst-Frühstück. Außerdem werden Kaffee und Kuchen angeboten.

Teilnahmeberechtigt sind tennisbegeisterte Spieler*innen ab 16 Jahren. Das Startgeld beträgt 4€. Gespielt werden faire und vorab aufgestellte Doppelmatches. Dabei wird ein langer Satz mit Spielzeitbegrenzung ausgetragen.

Zur Kalkulation und bedingt durch Corona ist die vorherige **Anmeldung** für Turnier und/oder Weißwurst-Frühstück unbedingt erforderlich. Bitte bis zum 03.10.2020 per E-Mail an Jannis.S.99@gmx.de.

Auch Nicht-Spieler (Zuschauer, Gäste etc.) sind herzlich willkommen. Bitte auch hier die vorherige Anmeldung beachten.

Wir freuen uns auf rege Teilnahme!

Qigong für Rücken, Gelenke und Faszien

Die Lockerheit der Gelenke und Faszien ist die Grundlage für mehr Beweglichkeit und Beschwerdefreiheit des Körpers. Bei diesem Kurs werden daher systematisch alle großen Gelenke sowie die Wirbelsäule in allen drei Bewegungsachsen mobilisiert und von Blockaden befreit.

Es verbinden sich Aspekte der Sportwissenschaft, der Gesundheitspflege und der Meditation zu einer harmonischen und trainingsintensiven Übungseinheit. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfluss auf hohem Niveau werden geschult. Angesprochen sind alle Menschen mit Freude an gesunder Bewegung, unabhängig von Konstitution und Alter.

Ergebnisse von Studien belegen die Gesundheitswirkung, daher sind Qigong-Kurse von den Krankenkassen als Präventivmaßnahme anerkannt.

Kurs: 8 x 75 min; Montags 20:00 Uhr, ab 5.10.2020

Ort: Sporthalle Freudental

Kosten: 100 € (eine anteilige Erstattung von 80% durch Ihre KK möglich)

Anmeldung direkt beim Kursleiter Sören Philipzik (Tel.:0177/5432329, E-Mail: soeren-qigong@outlook.de)