

**Wir sind  
sportlich  
aktiv**



## **Qigong**

**ausgeglichen, selbstbewusst und fest im Alltag stehen.**

**Tönisvorst-St. Tönis  
Sportstätte Ostring 1**

Mo. 11:15-12:00 Uhr  
Damen und Herren  
„Wir verschaffen unserem Rücken einen  
wohltuenden Ausgleich.“



Trainer  
Karl-Heinz Bartels  
Tel.: 02151 418 70 55  
0151 432 157 27

Qigong nennt man unterschiedliche Gesundheitsübungen aus China, die das Qi pflegen. Qi ist alles, was lebendig macht. In unserer Sprache hat jedes Wort eine Bedeutung, einfach und klar. Im Chinesischen hat jedes Wort oder jedes Schriftzeichen häufig mehrere Bedeutungen, so auch die beiden Wörter Qi und Gong. Qi bedeutet unter anderem Luft, Atem, Lebensenergie. Das Wort Gong bedeutet Arbeit, Können oder Fertigkeit. Man kann Qigong als „Die Kunst, mit Lebensenergie umzugehen“, bezeichnen.

Qigong zu üben ist grundsätzlich für jedermann geeignet, von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter. Sanfte Bewegungen sind die besten Voraussetzungen für bewegliche Gelenke, geschmeidige Muskeln und Bänder, für die Funktionserhaltung der Organe und einen guten Stoffwechsel.