



Der TSV München-Milbertshofen e.V. bietet im Rahmen seines Fitness- und Gesundheitsprogramms folgenden Präventionskurs an:

QiGong

+ + + Kursreihe April bis Juli 2026 + + +

NEU: QiGong als Präventionskurs!

Ziele dieses Kurses sind: Gutes Körpergefühl, Entspannung, Balance und Vitalität. Diese werden den Teilnehmenden im Rahmen von 11 Stunden nahegebracht. Zusammen erlernen wir die Übungsreihe vom Kranich-QiGong ergänzt durch Abklopf-Techniken, kleine Einzelübungen, QiGong in Ruhe sowie Akupressur und wir schnuppern in TaiChi/TaiJi hinein.

Der Kurs ist gemäß § 20 SGB V zertifiziert (Primärprävention) und wird somit von den meisten Krankenkassen mit bis zu 100% bezuschusst.

Tag / Montag
Uhrzeit: 16:45 bis 17:45 Uhr

10 Stunden an 11 Terminen:
27.04. / 04.05. / 11.05. /
18.05. / 2 Wochen Pfingstferien /
08.06. / 15.06. / 22.06. / 29.06. /
06.07. / 13.07. / 20.07.2026



Voraussetzung für die Bezuschussung sind 80% besuchte Stunden – d.h. Sie müssen mindestens 8 Termine wahrnehmen.

Versäumte Stunden können nicht verrechnet oder an anderen Tagen nachgeholt werden.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen

Ort: Gebrüder-Apfelbeck-Halle
Hans-Denzinger-Str. 2,
Milbertshofen
Kegelbahnstüberl im UG

Preis: 10 Stunden: 130,- Euro

Kursleitung: Heike Siewert



**2 kostenlose Probestunden
am 13. + 20.04.2026 möglich /
Anmeldung erforderlich!**

Informationen und Anmeldung: Geschäftsstelle des TSV München-Milbertshofen e.V.
Hans-Denzinger-Str. 2, 80807 München,
Tel. 089/3582716, kontakt@tsv-milbertshofen.de