



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

QiGong

+ + + Kursreihe September bis Dezember 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:
21.09. / 28.09. / 05.10. / 12.10. /
19.10. / 26.10. / Ferien / 09.11. /
16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12.2026



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



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