

RÜCKENFIT · HIIT · PILATES  
JUMPING · FASZIENTRAINING

**BODY** *fit*



**TSV Kappeln**

seit 1876 e.V.  
Turn- und Sportverein Kappeln



## Qi Gong Workshop

Erlebe die Kraft der 5 Elemente im Qi Gong!  
In diesem Workshop lernst du Körper, Geist und Seele  
durch fließende Bewegungen in Einklang zu bringen.  
Tauche ein in die Energie von Erde, Wasser, Feuer, Holz  
und Metall und finde innere Balance und neue Vitalität.

Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene.  
Perfekt für alle, die Ruhe und Energie tanken möchten!

**Samstag, 8. November von 15:00 bis 17:30 Uhr**  
**und**  
**Sonntag 9. November von 11:00 bis 14:30 Uhr**

Im Pierspeicher Am Hafen 19c  
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen  
Maximalteilnehmerzahl: 30 Personen

Teilnehmerbeitrag 70 €  
Nichtmitglieder des TSV Kappeln 80 €



**Infos & Anmeldung:** [www.tsv-kappeln.de](http://www.tsv-kappeln.de)