

**Qigong Montag 19:30 Uhr Sponsel Sporthalle Erlangen  
Preise und Termine 2024**

Martin Amendt: [info@martin-amendt.de](mailto:info@martin-amendt.de) 0177 9106658  
Chris Koch: [chriskocherlangen@yahoo.com](mailto:chriskocherlangen@yahoo.com) 0176 56874828

**Fortlaufender Kurs – nicht in den bayerischen Schulferien -  
Quereinstieg möglich**

**Kurs I-IV** je 10 Termine **Ort:** Erlangen, Fahrstraße 18, Friedrich  
Sponsel- Sporthalle – Tiefparterre.  
Eingang bei den Fahrradständern.

Kursbeginn 8.1.24	Kursende 15.4.24	Chris
Kursbeginn 22.4.24	Kursende 15.7.24	Martin
Kursbeginn 22.7.24	Kursende 25.11.24	Chris
Kursbeginn 2.12.24	Kursende 10.3.25	Martin
Kursbeginn 17.3.25	Kursende 23.6.25	Chris

**10er Karte (gültig innerhalb von 20 aufeinander folgenden  
geplanten Terminen\*) EUR 130,-**

**5er Karte ( gültig innerhalb von 10 aufeinander folgenden  
geplanten Terminen\*) EUR 70,-**

Einzelner Kurstermin 90 min **EUR 16,-**

**1. Schnupperstunde EUR 10,- bitte voranmelden.** Wird bei  
Teilnahme auf den Kartenpreis angerechnet.

**Bankverbindung**

Christine Koch  
Norisbank  
IBAN  
DE89760260000152812400

**Bitte auf der Überweisung vermerken:**

Qigong 10er Karte, Qigong 5er Karte, Beginn ...

**Frühestens 2 Wochen vor Kursbeginn überweisen - und  
spätestens zum 1. Kurstermin.**

**Barzahlung am 1. Kurstermine möglich.**

**Stand 10.4.2024 Änderung vorbehalten.**



**Geplante  
Termine**

- 8.1.2024
- 15.1.
- 22.1.
- 29.1.
- 5.2.
- 19.2.
- 26.2.
- 4.3.
- 11.3.
- 18.3.
- 8.4.
- 15.4.
- 22.4.2024
- 29.4.
- 6.5.
- 13.5.
- 3.6.
- 10.6.
- 17.6.
- 24.6.
- 1.7.
- 8.7.
- 15.7. 2024
- 22.7.2024
- 16.9.
- 23.9.
- 30.9.
- 7.10. 14.10.
- 21.10.
- 4.11.
- 11.11.
- 18.11.
- 25.11.
- 2.12.2024
- 9.12.
- 16.12.
- 13.1.
- 20.1.
- 27.1.
- 3.2.
- 10.2.
- 17.2.
- 25.2.
- 10.3.2025
- 17.3. 2025

**Hiermit melde ich mich an zum Qigong**

**bei Chris Koch und Martin Amendt montags 19:30 Uhr ab.....**

**O 10er Karte**, gültig inn. 20\* geplanten Terminen **EUR 130,-\*** **O 5er Karte**, gültig inn. 10\* geplanten Terminen **EUR 70,-**

**O Barzahlung am ersten Kurstermin**

**O Überweisung zum Kursbeginn**

**Name.....\***

**Handynummer / Telefon.....**

**Email.....PLZ.....**

**Adresse.....HsNr.....**

**Ort, Datum, Unterschrift 1.....**

**Teilnahmebedingungen:** Keine Teilnahme bei akuten Infekten.  
Kurstermine, die seitens der Kursleitung ausfallen, werden nachgeholt. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

**Datenschutz:**  
Ich bin **einverstanden**, in eine Whatsappgruppe aufgenommen zu werden **ja O nein O**  
Meine Emailadresse darf für alle Kursmitglieder sichtbar sein: **ja O nein O**  
Chris Koch und Martin Amendt vertreten sich gegenseitig und erhalten beide die zu Organisationszwecken notwendigen Daten. **Ich bin damit einverstanden.**

**Haftungsausschluss:**  
**Ich nehme teil auf eigene Verantwortung.** Haftung nur bei Vorsatz und Fahrlässigkeit der Kursleitung.  
Keine Haftung auf dem Weg vom und zum Kursraum und bei Benutzung von Geräten und Mobiliar im Kursraum.

**Rücktrittsbedingungen:**  
Falls der Kurs nicht stattfinden kann, werden bereits bezahlte Beträge ohne Abzug zurück erstattet. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen. Eine Rückerstattung bei vorzeitiger Abmeldung vom Kurs, auch aus Krankheitsgründen, ist ausgeschlossen. Die Karten sind übertragbar.

**Ein Duplikat der Teilnahme-, Datenschutz- Haftungs- und Rücktrittsbedingungen liegt mir vor.  
Die Teilnahme-, Datenschutz- Haftungs- und die Rücktrittsbedingungen habe ich gelesen und bin einverstanden.**

**Ich akzeptiere sie und bestätige das mit meiner zweiten Unterschrift:**

**Ort, Datum, Unterschrift 2** .....

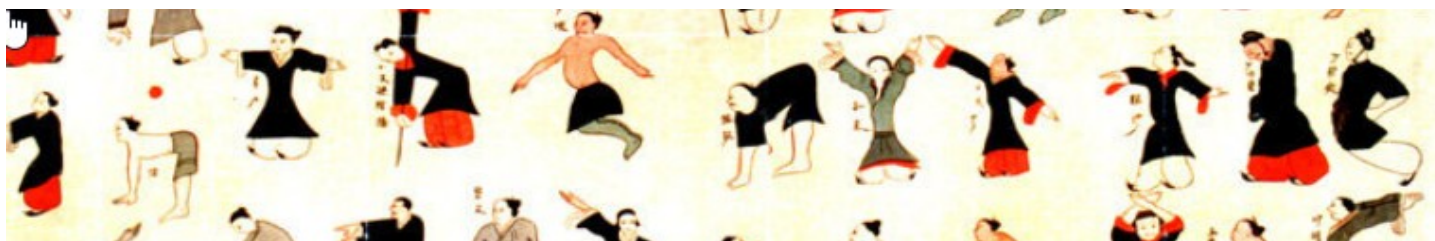
**bitte hier abtrennen und Anmeldung senden an [chriskocherlangen@yahoo.com](mailto:chriskocherlangen@yahoo.com) – leserlicher Scan genügt.  
Postadresse Chris Koch, Rheinstraße 14 91052 Erlangen 01765687482**

**Geplante  
Termine**

- 8.1.2024
- 15.1.
- 22.1.
- 29.1.
- 5.2.
- 19.2.
- 26.2.
- 4.3.
- 11.3.
- 18.3.
- 8.4.
- 15.4.
- 22.4.2024
- 29.4.
- 6.5.
- 13.5.
- 3.6.
- 10.6.
- 17.6.
- 24.6.
- 1.7.
- 8.7.
- 15.7. 2024
- 22.7.2024
- 16.9.
- 23.9.
- 30.9.
- 7.10.
- 14.10.
- 21.10.
- 4.11.
- 11.11.
- 18.11.
- 25.11.
- 2.12.2024
- 9.12.
- 16.12.
- 13.1.
- 20.1.
- 27.1.
- 3.2.
- 10.2.
- 17.2.
- 25.2.
- 10.3.2025
- 17.3. 2025

# Qigong

## Pflege der Lebensenergie - für Ausgleich und Erholung Fortlaufender Kurs



**Mit Chris Koch und Martin Amendt**  
Mitglieder der Qigong Fachgesellschaft Oldenburg



**Kursort:** Friedrich Sponsel Sporthalle  
91054 Erlangen, Fahrstraße 18

Fortlaufende Kurse, Quereinstieg möglich.  
Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Montags 19:30 Uhr**

**Findet nicht in den bayerischen Schulferien statt.**

**ANMELDUNG:**

**[chriskocherlangen@yahoo.com](mailto:chriskocherlangen@yahoo.com)**

**[info@martin-amendt.de](mailto:info@martin-amendt.de)**

**0176 56874828** Chris Koch

**0177 9106658** Martin Amendt

**Schnupperstunde 10 €**

- wird auf die Kartengebühr angerechnet

**10er Karte à 90 Minuten EUR 130,-**

**Qigong** bedeutet „Arbeit mit der Lebensenergie“.

Jeder Mensch kann Qigong erlernen, egal ob jung oder alt, gesund oder krank. Qi meint Lebensenergie. Blockierte Lebensenergie wird mit Stress in Verbindung gebracht. Qigong ist eine wunderbare Methode, die Lebensenergie wieder ins Fließen zu bringen und folgt den Prinzipien von Yin und Yang.

Im Kurs werden ausgewählte Übungen bestimmter Formen aber auch ganze Formen des medizinischen (Daoyin Yangsheng Gong) oder daoistischen Qigong vermittelt.



Qigong beinhaltet Atemübungen, Lautübungen, Lockerungsübungen, kräftigende Übungen, „innen nährend“ Übungen, Dehnübungen und Übungen, bei denen das Qi der Vorstellungskraft folgt. Es wird eine bewusste, entspannte Körperhaltung trainiert und Bewegungsabläufe werden einstudiert, welche den Qifluss in den Leitbahnen fördern und harmonisieren. Herz, Geist und Sinne sind eingeladen, zur Ruhe zu kommen. Aus Stille und Meditation entfalten sich die wohltuenden Wirkungen des Qigong.