



Workshop **Samstag 14.10.23**

Schnupperkurs **freitags 20.10.-24.11.23**

## QiGong

Wir werden in diesem Kurs das Qi Gong der fünf Elemente und auch Übungen aus dem Taiji QiGong kennenlernen.

Die ausgleichenden und belebenden Körperübungen des Qigong haben eine Jahrtausend alte Tradition und sind verwurzelt in der chinesischen Medizin und in der daoistischen und buddhistischen Tradition.

Qigongbewegungen sind langsam, fließend und harmonisierend. Sie mobilisieren Energie, stärken Gesundheit und Lebenskraft und wirken gleichzeitig entspannend und zentrierend.

Bitte bequeme Kleidung und flache Schuhe tragen.

Der **Workshop** unter der Leitung von Katrin Schäfer findet am Samstag, den 14.10.2023, von 10:00 h bis 13:00 h im Sport- und Gesundheitszentrum Heisinger Str. 393 statt.

Die Teilnahme kostet  
€ 25,00 für Mitglieder und  
€ 35,00 für Nichtmitglieder

Weitere Informationen und Anmeldung durch die Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle der DJK Heisingen, Heisinger Str. 393, 45259 Essen Tel.: 0201 / 46 10 70  
info@djk-heisingen.de [www.djk-heisingen.de](http://www.djk-heisingen.de)

Der **Schnupperkurs** unter der Leitung von Katrin Schäfer findet 6x freitags von 16:00 h bis 17:00 h im Sport- und Gesundheitszentrum Heisinger Str. 393 statt.

Die Teilnahme kostet  
€ 36,00 für Mitglieder und  
€ 54,00 für Nichtmitglieder

SPORT VOR ORT



HEISINGEN

## Verbindliche Anmeldung

Workshop QuiGong

Vereinsmitglied

Schnupperkurs QuiGong

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

Postleitzahl, Ort \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Telefon/Telefon mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

Die DJK Heisingen erhebt und verarbeitet persönliche Daten seiner Teilnehmer/innen zum Zweck der Mitgliederverwaltung, der Durchführung eines kostengünstigen Einzugs der Mitglieds- und ggfs. sonstiger Vereinsbeiträge mittels SEPA-Verfahren und zur Erfüllung weiterer vereinsgemäßer Aufgaben und Pflichten, wie z.B. Meldung von Vereinsmitgliedern zu Wettkämpfen, Meldungen an die für den Verein zuständigen Verbände und im Rehabilitationssport zur Abrechnung mit den Krankenkassen. Ihre gespeicherten Daten werden gelöscht, sobald sie für den Zweck der Verarbeitung nicht mehr erforderlich sind.

Mit der Abgabe der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der vereinbarten Kosten, unabhängig davon, ob Sie teilnehmen oder nicht. Falls der freiwerdende Platz von einer anderen Person übernommen wird, entsteht eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 €.

Die Zahlung kann durch Ausfüllen der Einzugsermächtigung erfolgen. Wenn bereits ein SEPA Lastschriftmandat vorliegt wird die Gebühr automatisch vom vorliegenden Konto abgebucht. Sollte dies nicht der Fall sein kann die Gebühr, zuzüglich 3,00 € Bearbeitungsgebühr, bar in der Geschäftsstelle eingezahlt werden, bzw. auf das Konto bei der Bank im Bistum  
IBAN: DE 23 3606 0295 0098 7200 14 überwiesen werden. Erst nach Zahlung bzw. Erteilung der Einzugsermächtigung erhält die Anmeldung ihre Gültigkeit.

## Einzugsermächtigung

Name Kontoinhaber \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_