



PRESSE-MELDUNG

AWO Familienbildung: Qi-Gong-Kurs

Nach den „tollen Tagen“ startet die AWO-Familienbildung mit einem Qi-Gong Kurs im AWO Stadtbüro, Gladbeckerstr. 22.

Qi-Gong ist eine sehr alte, aus China kommende Methode, die mit einfachen und sanften Bewegungen die Gesundheit stärkt.

Langsame motorische Abläufe, kombiniert mit bewusstem Atemfluss, trainieren die Koordination, Balance, Kraft und Beweglichkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters - besonders auch für Ältere - geeignet, da die Übungen eine ideale Sturzprophylaxe darstellen.

Die 10 Termine starten am 02.03. und enden am 18.05.2017 (17:30-18:30 Uhr).
Kosten: 50,00 €.

Nähere Infos und Anmeldung im AWO-Stadtbüro, Tel. 70949-23

Bottrop, 27.2.2017