



PRESSEMELDUNG

Qi-gong: auch für Senioren

Qi-Gong ist eine jahrtausendealte, aus China kommende Methode, die mit einfachen und sanften Bewegungen die Gesundheit stärkt und die Gesundheit anregt. Langsame motorische Abläufe, kombiniert mit bewusstem Atemfluss, trainieren die Koordination, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs wird von der AWO-Familienbildung durchgeführt und findet immer donnerstags (27.03.-03.07.2014/ 17:30-18:30 Uhr) in der Bügelstraße 25 statt. Kosten: 60,- € für 10 Termine.

Weitere Infos und Anmeldung in der AWO-Geschäftsstelle Bottrop,
Tel. 02041 / 70949-23.

Bottrop / Gelsenkirchen, 20.03.2014