

Qi-Gong in der Familienbildungsstätte

Qi-Gong ist eine Jahrtausende alte, 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. In der Awo-Familienbildung, Bügelstraße 25, wird jeweils donnerstags ein neuer Kurs angeboten. Start ist am 27. März, Ende 3. Juli, jeweils in der Zeit von 17.30 bis 18.30 Uhr. Kosten: 60 Euro für 10 Termine. Anmeldung: ☎ 70949-23.