

Qigong & Tai Chi



Qigong und Tai Chi sind aus China stammende Übungssysteme zur Gesunderhaltung des Menschen.

Die langsamen und bewusst ausgeführten Bewegungen aktivieren die Lebensenergie Qi und stärken Muskeln und Knochen.

Die Atmung wird vertieft und das Gleichgewicht verbessert.
(Sturzprophylaxe)

Die Übungen sind leicht zu erlernen und können gut in den Alltag integriert werden.

Neuer KURS

FREITAGS

- von 10 – 11 Uhr
- 10er Karte = 99 Euro
- *Im Gymnastik & Tanz Institut
Engmann; Gabelsbergerstr. 16 B*
- Info & Anmeldung
- Tel. 0511-124 60 40
- Fax. 0511 124 60 41
- E-mail. engmann@gym-tanz.de