

Qi Gong für Senioren in Gerthe im Freien

Gerthe. Im Rahmen der Sommeraktion „Wir verschenken schöne Momente“ bietet das Seniorenbüro Nord am Freitag, 7. August, die nächste Aktion an. Für neugierige Seniorinnen und Senioren, die mal etwas Neues ausprobieren wollen, gibt es eine Schnupperstunde Qi Gong, draußen auf einer Wiese in Gerthe. Eine ausgebildete Qi Gong-Trainerin führt in die Bewegungs- und Entspannungsübungen ein, die ihren Ursprung in der chinesischen Medizin haben. Die Übungen werden im Stehen ausgeübt und dauern etwa eine Stunde.



Weitere Informationen und Anmeldung: Seniorenbüro Nord,

0234 / 912 888 42.