



**Am Sonntag, den  
12.01.2020, 9.30 Uhr:**

# **Qi Gong für Seniorinnen und Senioren,**

hier in unseren Räumen.

Die langsamen, leicht gymnastischen Bewegungen sind individuell für jeden Menschen ausführbar.

Unsere Räume sind berollbar.

Qi Gong ist auch und gerade im Alter Lebenspflege!

Qi Gong dient der Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit.

Einfach mal ausprobieren. Der Mindestbeitrag beträgt 5 €.

Anmeldung unter Tel. 495 08 82

Anleitung: Waltraut Ziesmann, zertifizierte Qi Gong-Lehrerin

DEUTSCHE



QIGONG  
GESELLSCHAFT e.V.