WMTV SOLINGEN
Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Rückenfit Qigong

NEU ... NEU

Wann?	**ab 10. Januar 2017**
dienstags	**13.30 – 14.30 Uhr**
Wo?	**WMTV-Gymnastikhalle**
Leitung:	**Andreas Lukosch**
Zusatzgebühr:	**1,50 € / je ÜE – für Mitglieder** **6,00 € / je ÜE – für Nichtmitglieder**

Qigong (sprich Tschigung) ist eine chin. Heilgymnastik.

Wir erlernen die Grundformen der Haltung, der weichen runden und harmonischen Bewegungen, die in jedem Alter erlernbar sind.
Dazu erhalten Sie etwas theoretische Information über die Geschichte und Entwicklung und die Auswirkungen auf den Körper.
Weiterhin werden wir verschiedene Übungen aus dem Bereich der Entspannung, Atmung und Rückentraining mit einfließen lassen.

Bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zum Trinken mitbringen.

15.12.16