

Oberdrauburg

Einladung zum Qigong-Kurs mit Dipl.-Sportl. Claudia Sophia Cappel

- Mit sanfter Bewegung entspannen, fit und beweglich bleiben und die Organfunktionen harmonisieren ist Thema des Qigong-Kurses.
- Wir arbeiten nach der Methode des *Daoyin Yangsheng Gong* von Prof. Zhang Guangde (von der Sporthochschule Peking), welches zum sog. medizinischen Qigong zählt.
- Die Übungen sind leicht zu erlernen und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
- In diesem Kurs beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit dem "Gesundheitsschützenden Qigong", welches umfassend alle Organsysteme unterstützt sowie mit Übungen, die den Knochen-, Gelenk- und Muskelfunktionen zugute kommen, sanft dehnen und kräftigen, stabilisieren und das Gleichgewicht trainieren.

Wann: Dienstags 09:15 - 10:15 Uhr

Termine: 18.06.2024 / 25.06.2024 / 02.07.2024 / 09.07.2024
16.07.2024 / 23.07.2024 / 30.07.2024 / 06.08.2024

Wo: im Schwimmbad Oberdrauburg (bei Schlechtwetter-Turnsaal VS)

Kosten: 8 Einheiten € 24,-

Anmeldung: Marktgemeinde Oberdrauburg Tel. 04710/224915

Anmeldung bis spätestens 15.06.2024 erbeten

Auf Ihren Besuch freuen sich
die „Gesunde Gemeinde“ Oberdrauburg
mit Bürgermeister Stefan Brandstätter
AK-Leiterinnen Maria Lerchster und Ursula Raff

In Zusammenarbeit mit FamiliJa und gefördert aus den Mitteln:

LAND  KÄRNTEN