

QiGong zur Herzpflege

Kurs

Di 14.01.2020, 17.30 Uhr - Fr 13.03.2020, 18.30 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Gymnastikraum der Grundschule

Die elastischen Bewegungen unterstützen die Pflege des Herzens und entlasten den Kreislauf. Das "Herz Kreislauf System" wird ohne Überforderung sanft trainiert.

Der Kurs erstreckt sich über 8 Abende á 60 Min.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen!

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Ulla Schiffler

Kosten:

70 Euro