

Aktivitäten im Sportbund Rheinland

Verein: Alternative Sport- und
Spielgemeinschaft Rengsdorf e.V.
Ansprechperson: Dennis Bruchof
E-Mail: ass.rengsdorf@gmail.com
Telefon / mobil



Bewegungsangebot 1

Qigong für Einsteiger

Qigong ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst. Durch die langsam durchgeführten Übungen in Bewegung und Ruhe wird das Qi (die Lebensenergie) aktiviert und gelenkt. Regelmäßig durchgeführt werden Beweglichkeit und Koordination verbessert und es stellt sich eine entspannende und kräftigende Wirkung auf Körper und Geist ein.

07.08.2024 18:00-19:00

14.08.2024 18:00-19:00

21.08.2024 18:00-19:00

Historische Lindenallee, Nonnenley 3

56579 Rengsdorf