



# Seniorengymnastik

## „Qi Gong“

Vermittlung der chinesischen  
Heil- und Atemgymnastik mit  
Haltungs-, Konzentrations- und  
Wahrnehmungsübungen

### Wann:

freitags von  
10:00 Uhr bis  
11:00 Uhr

### Treffpunkt:

BRK Kreisverband  
Kronach,  
Friesener Straße  
46, 96317 Kronach  
1. Stock,  
Raum Kronach

Qi-Gong ist eine alte chinesische Bewegungslehre, die auf Harmonisierung gegensätzlicher Kräfte im Körper zielen und den gesamten Organismus kräftigen. Es eignet sich besonders zum Abbau von Spannungen und zur Verbesserung des Körpergefühls. Außerdem werden verschiedene Muskelgruppen mit dem Terra-Band gestärkt.

Sind Sie interessiert schauen Sie doch einfach mal unverbindlich vorbei.

Dabei geht es nicht darum, dass Sie als Teilnehmer(in) an unserer Seniorengymnastik sportliche Höchstleistungen erbringen. Die Übungen sind alle seniorenge-recht und fördern einen lang anhaltenden Erhalt eines natürlichen Bewegungsablaufs im Alter.

Wir bieten Ihnen eine speziell für diese Altersgruppe ausgerichtete Gymnastik mit einer erfahrenen Übungsleiterin.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, eventuell Handtuch



Anmeldungen und  
weitere  
Informationen bei:

BRK  
Mehrgenerationenhäuser

Mail: [mgh@kvkronach.brk.de](mailto:mgh@kvkronach.brk.de)

Tel: **09261/6072-906**

