



<https://blz.li/3rx8>

VEREIN "GEWINNEN IN GESUNDHEIT" STARTET IM JANUAR ZWEI NEUE KURSE

Veröffentlicht am 20.12.2016 um 08:27 von Redaktion LeineBlitz

Der Verein "Gewinnen in Gesundheit" bietet zwei

neue Kurse an. . Am Dienstag, 10. Januar, startet jeweils von 17.45 bis 18.45 Uhr ein 10-wöchiger Qi Gong Kursus im GiG-Sportraum des Seniorenpflegeheim Leinetal in Grasdorf, Rethener Kirchweg 10. Qi Gong ist ein ursprünglicher Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Selbstverständnis des Qi Gong liegt es, dass es sich auf alle Ebenen des Menschen positiv auswirkt, so kann Qi Gong ein Weg oder eine nützliche Lebensbegleitung sein. Anmeldungen und weitere Auskünfte in der GiG-Geschäftsstelle unter Telefon (05 11) 84 89 55 52. Das neue Angebot "Entspannt in den Abend" ist zum Kennenlernen von neuen Entspannungsübungen. Es werden aktive und passive Entspannungstechniken in unterschiedlichen Positionen, wie Liegen und Sitzen sowie in Bewegung mit und ohne Musik an fünf Abenden ausgeführt. Beginn ist Dienstag, 10. Januar, jeweils von 19 bis 20 Uhr im GiG-Sportraum des Seniorenpflegeheims Leinetal in Grasdorf. Die Kosten betragen 30 Euro für Mitglieder und 40 Euro für Nichtmitglieder. Fragen zum Kursinhalt beantwortet Entspannungstrainerin und Physiotherapeutin Marina Seland unter Telefon (01 78) 8 24 80 55.