

U7548H Qigong der vier Jahreszeiten: Sommer - gesund gefördert

Beginn Dienstag, 09.06.2026, 18:00 - 19:30 Uhr

Kursgebühr 88,00 €

Dauer 8 x

Kursleitung Barbara Bauer

Kursort Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum

Für jede Jahreszeit gibt es spezielle Übungen, die den Menschen gerade in dieser Zeit stärken können. In diesem Kurs erlernen Sie 11 Qigong-Übungen, die besonders angepasst sind auf die seelischen und körperlichen Bedürfnisse und Herausforderungen im Sommer. Die Bewegungen werden im Stehen ausgeführt und können sanft Ihren gesamten Körper mobilisieren. Dabei stehen vor allem das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und der Umgang mit Stress und Sorgen im Mittelpunkt. Die Übungen werden so vermittelt, dass Sie zu Hause eigenständig weiterüben können. Es gibt Hinweise zu Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag, Aufwärm- und Lockerungsübungen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke oder Matte und warme Socken.

Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
16.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
23.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
30.06.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
07.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
14.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
21.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum
28.07.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Pittenhart, Grundschule, Mehrzweckraum