

SPORT

Kostenfreie Angebote!
vom 14. Juni bis
15. September 2024

IM PARK

Kostenfreie Angebote im Quartier



Tai Chi und Qi Gong im Park

Das morgendliche Tai Chi Chuan- und Qi Gong- Training an der frischen Luft hat in China eine lange Tradition und wird dort von vielen Menschen in den Parks praktiziert. Das Üben in der Natur verstärkt die vitalisierende Wirkung des Tai Chi Chuan und stärkt nicht nur in der kalten Jahreszeit die Immunabwehr und beugt Infekten und Erkältungskrankheiten vor. Auch in Krefeld trifft sich seit August 2008 eine "Tai Chi im Park" - Gruppe. Zweimal in der Woche kommen die Mitglieder der Gruppe zusammen, um unter freiem Himmel und in einer der schönsten Parkanlagen Krefelds die chinesischen Bewegungskünste Tai Chi Chuan und Qi Gong zu üben. Interessierte können gerne zuschauen oder, noch besser, sich zwanglos den Übenden anschließen.

Ort: Schönwasserpark am Botanischen Garten

Tag: Dienstag und Freitag

Termine: 18.06.2024 bis 24.07.2024

19.08.2024 bis 13.09.2024

Uhrzeit: 09:30 – 10:30 Uhr

AOK 
AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



 **Hochschule Niederrhein**
University of Applied Sciences

 **STADT KREFELD**
INNOVATIV – KREATIV – WELTOFFEN

Jetzt über die APP anmelden!

www.ssb-krefeld/sport-im-park



STADTSportBUND
// KREFELD