

# SPORT

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

# IM PARK

## Kostenfreie Angebote im Quartier



## Qi – Gong und Tai Chi für Körper, Geist und Seele

Im ersten Teil bereiten wir uns mit Übungen aus dem Qi Gong vor. Im Hauptteil der Stunde Tai Chi Übungen aus dem Yang-Stil der "Peking-Form" geübt und gelernt. Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen ergänzen das Angebot.

Adresse: Bönnersdyk am Spielplatz, 47803 Krefeld

Tag: Donnerstag

Termine: 17.06.2024 bis 15.09.2024

Uhrzeit: 10:00 – 11:00 Uhr