

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: Kaiser-Friedrich-Hain, 47799 Krefeld

Tag: Mittwoch

Termine: 17.06.2024 bis 15.09.2024

Uhrzeit: 16:30 – 17:30 Uhr