

252-S3E11 Antiaging f. Gleichgewicht u. Beweglichkeit durch Qigong/Taiji-Fortgeschrittene

Beginn	Dienstag, 11.11.2025, 17:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Elfie Paczkowski
Mitzubringen	bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, Getränk
Kursort	Kirchdorf, Inntal-Mittelschule Gymnastikraum

Mehr Gelassenheit und ein gutes Gleichgewicht - innerlich wie äußerlich - stehen bei diesem "Best of Balance"-Konzept für aktive Junggebliebene im Vordergrund. Sanfte Körperübungen und fließende Bewegungsabläufe stärken nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern auch Koordination und Gleichgewichtssinn. In abwechslungsreichen Trainingseinheiten mit Elementen aus dem Qigong, Taiji und Yoga nähern wir uns spielerisch den eigenen "Wackelpunkten", erlernen Techniken für klare Körperwahrnehmung und steigern so die eigene Balance - eine wertvolle Sturzprohylaxe! Sanfte Dehnungen mobilisieren alle Gelenke, Atemübungen und langsame Drehungen halten den gesamten Muskelapparat geschmeidig. Ideal für Teilnehmer*innen 50+, die die Freude an der Bewegung noch lange spüren und erhalten wollen.

Termine

Datum	Ort	
11.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Schulstraße 7, Kirchdorf, Inntal-Mittelschule Gymnastikraum
18.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Schulstraße 7, Kirchdorf, Inntal-Mittelschule Gymnastikraum
25.11.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Schulstraße 7, Kirchdorf, Inntal-Mittelschule Gymnastikraum
02.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Schulstraße 7, Kirchdorf, Inntal-Mittelschule Gymnastikraum
09.12.2025	17:00 - 18:00 Uhr	Schulstraße 7, Kirchdorf, Inntal-Mittelschule Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)