

## 252-S3E13 Antiaging für Gleichgewicht und Beweglichkeit durch Qigong und Taiji

Beginn	Montag, 12.01.2026, 10:00 - 11:00 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	5 Termine
Kursleitung	Elfie Paczkowski
Mitzubringen	bequeme Sportkleidung, leichte Turnschuhe, Getränk
Kursort	VHS Simbach (Vortragsraum), Innstraße 18, 84359 Simbach

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
12.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
19.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
26.01.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
02.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum
09.02.2026	10:00 - 11:00 Uhr	Innstraße 18, Simbach, VHS Simbach, Vortragsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)