

TAIJQUAN EN QIGONG

CURSUS VOOR OUDEREN



26 SEPTEMBER

Start Taijiquan (Tai Chi) en Qigong voor ouderen.

Taijiquan wordt geroemd voor het soepel houden van het lichaam. In het bijzonder voor ouderen. De oefeningen, hebben een positieve invloed op de gezondheid. De zachte en langzame bewegingen, uit deze Chinese bewegingskunst creëren ruimte in de gewrichten, maken de pezen en spieren weer soepel en geven het lichaam en geest rust.

De oefeningen zijn toegespitst op dagelijkse bewegingen zoals gaan zitten en opstaan, stilstaan en lopen. Veel oefeningen kunnen ook zittend gedaan worden.

van 11.00 tot 12.00 uur

locatie Heemstra State Oentsjerk

Investering: € 10.- per les, proefles gratis

vervoer is mogelijk via MVT

nadien de kunt van een lunch bij Vera genieten

opgeven en meer informatie

info@wujigroep.nl
tel 06 25314036

www.wujigroep.nl
fb wuji

wuji