

QiGong Kurs 1 / 2026

Kursleitung: Frau Irmgard Lukas

Ansprechpartnerin: Anna Wallner

Tag: Dienstag, wöchentlich (6 Termine)

Uhrzeit: Gruppe 1: 09.30 – 10.30 Uhr

Gruppe 2: 11.00 – 12.00 Uhr

Ort: in den Räumlichkeiten der AGM (Josephsburgstr. 92, 81673 München)

Kursgebühr: 72,00€, bzw. 60,00€ für Mitglieder



QiGong wird traditionell zur Gesundheitspflege, Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Die Übungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern den Gleichgewichtssinn und die Beweglichkeit und führen so zu einem besseren Körpergefühl. Bei regelmäßigem Üben wird der Atem vertieft, die Haltung bessert sich, Muskeln werden besser durchblutet, Gelenke sanft bewegt und Sehnen gedehnt. Die Bewegungen wirken sich positiv auf das Nerven- und Kreislaufsystem aus und stärken die Abwehrkräfte.

<u>1. Gruppe</u>	<u>2. Gruppe</u>
09.30 – 10.30 Uhr	11.00 – 12.00 Uhr
03.02.2026	03.02.2026
10.02.2026	10.02.2026
17.02.2026	17.02.2026
24.02.2026	24.02.2026
03.03.2026	03.03.2026
10.03.2026	10.03.2026

Eine verbindliche Anmeldung ist notwendig!

Ihr Team der Alzheimer Gesellschaft München e.V.
Telefon: 089/ 47 51 85; E-Mail: anna.wallner@agm-online.de