

GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN UND SPORT

Qigong im Sitzen



Qigong ist eine der ältesten Heilmethoden der chinesischen Medizin und dient der Gesundheitsförderung und Steigerung der Vitalität. Mit der chinesischen Heilgymnastik übt man Koordination, Konzentrationsfähigkeit und Beweglichkeit. Die langsamen und fließenden Bewegungen sind von Menschen jeden Alters leicht erlernbar und führen zur Kräftigung und Entspannung des gesamten Organismus. Damit können nicht nur Verspannungen gelöst werden, auch die inneren Organe, das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel werden angeregt und die Gelenke mobilisiert.

Weitere Informationen

Termin/e

Ab dem 18.08.2026 wöchentlich:
Dienstag

Veranstaltungsort/e

Karlstr. 27, 65185 Wiesbaden

Wer führt das Angebot durch?

LAB e. V.
Karlstraße 27
65185
Wiesbaden

Ansprechperson

info@lab-wiesbaden.de

www.lab-wiesbaden.de

Rechtliche Hinweise

Das Impressum finden Sie im Anbieterprofil.