

So erreichen Sie uns:

Terminvereinbarung und weitere Anfragen:

Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Nicole Fuller

☎ 02932 201-2281

✉ n.fuller@arnsberg.de



seniorTrainerin

Erfahrungswissen für Initiativen

Dies ist ein Projekt unserer ehrenamtlichen
seniorTrainerin:

Ulrike Hoberg

Stadt Arnsberg

Engagementförderung | Bürgerzentren
Clemens-August-Straße 118
59821 Arnsberg

Isabel Bommernann

☎ 02932 201-1402

✉ efa@arnsberg.de



QI GONG

Bewegungsformen
für Körper und Geist



Qi Gong – Gesunderhaltung des Körpers

Im Qi Gong erfahren wir durch langsame, entspannende Bewegungen den Körper und Geist als eine Einheit.

Wir lernen uns auf unsere Atmung zu konzentrieren und mit den Bewegungen zu koordinieren.

Durch die bewussteren Wahrnehmung unseres Körpers stärken wir so unsere Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit und Vitalität.



Die seniorTrainerin Ulrike Hoberg möchten Ihnen helfen, durch Körperübungen Ruhe und Kraft zu tanken.



**Die beste Zeit einen
Baum zu pflanzen war
vor 20 Jahren.
Die zweitbeste Zeit
ist jetzt.**

Chinesisches Sprichwort

Wann wir uns treffen ...



Jeden Freitag, 17 – 18 Uhr.

Wo?

Im E-Zentrum
Am Hüttengraben 29, 59759 Arnsberg,
Raum 5

Wer?

- alle gesundheitsorientierten Menschen (40+) die etwas für sich und ihren Körper tun möchten
- maximal 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- dicke Socken
- Wasser