

## Qi-Gong: Plätze frei

**BOTTROP.** Die AWO-Familienbildung startet mit einem Qi-Gong Kurs im AWO-Stadtbüro, Gladbeckerstr. 22. Qi-Gong ist eine sehr alte aus China kommende Methode, die mit einfachen und sanften Bewegungen die Gesundheit stärken soll. Langsame motorische Abläufe, kombiniert mit bewusstem Atemfluss, sollen Koordination, Balance, Kraft und Beweglichkeit trainieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Menschen jeden Alters- besonders auch für ältere- geeignet. Die zehn Termine starten am 2. März, enden am 18. April, kosten 50 Euro und finden jeweils von 17.30 bis 18.30 Uhr statt. Nähere Infos und Anmeldung im AWO-Stadtbüro, Gladbeckerstr. 22, Tel. 70949-23