



Chi Gong

Chi gong is een eeuwenoude bewegingsleer met eenvoudige op zich zelf staande lichaamsoefeningen en series die herhaaldelijk terugkomen. Deze oefeningen helpen het immuunsysteem te versterken. Door de opgewekte energie van lichaamsoefeningen wordt de samenwerking tussen lichaam en geest gebalanceerd en hersteld.

Chi gong is ook geschikt bij klachten zoals reuma en fibromyalgie. Naast de series, werk ik met ademhalingsoefeningen en meditatie en maak ik gebruik van yin yoga. Het is een hele simpele, prettige manier om je weer lekker in je vel te voelen.

Bent u 60 jaar of ouder en hebt u interesse in deze activiteit?

U bent van harte welkom voor een proefles.

Dag	Tijd	Locatie
Dinsdag	09:00 - 10:00 uur 10:15 - 11:15 uur 11:30 - 12:30 uur	Linzz
Vrijdag	13:15 - 14:15 uur 14:30 - 15:30 uur	't Paradies

Docente: Welmoed Algra

T: 06 - 23 45 03 14

Sportservice Roermond: Jerry Sahusilawane

T: 0475 - 35 94 38 E: 60plussport@roermond.nl

