

Qi Gong-Kurs

Qigong – Entspannung und Stärkung für Körper & Geist

Zielgruppe:

Eltern der Grundschule Düppelstr. und Umgebung

Inhalt:

Qigong – Energie in Bewegung

Sanfte Übungen für Gesundheit, innere Ruhe und neue Kraft

Qigong ist ein fester Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und basiert auf dem Prinzip der Selbstheilung. Durch sanfte, meditative Bewegungen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Die fließenden Übungen fördern Regeneration, Kraft und innere Balance – sowohl präventiv als auch begleitend zu medizinischen Therapien.

- Positive Effekte von Qigong
 - Abbau von Stress, Muskelverspannungen und Ängsten
 - Verbesserung der Beweglichkeit, Körperhaltung und Rückenmuskulatur
 - Entlastung der Wirbelsäule & Stärkung des Kreislaufs (tiefe Bauchatmung)
 - Förderung von Konzentration und Leistungsfähigkeit
 - Unterstützung bei Bluthochdruck & Blutzuckerregulation

- Besonders geeignet für Menschen mit Atemwegseinschränkungen

Die Teilnehmer werden von Herrn Serafino am Seiteneingang im Depot in der Talstr.2 abgeholt.

Kursleitung	Kursnummer	Kursgebühr
Francesco Serafino	2026-83	5 Termine (kostenfrei)
Kursort	Termine und Uhrzeit	
DRK-Sporthalle Depot, Talstr.2, 52068 Aachen	Fr., 17.04.-29.05.2026 von 18:30 Uhr-19:30 Uhr	



DRK-Familienbildung

Online Kursanmeldung

www.drk.ac/familienbildung.html

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel.: 0241 - 99 022 640

E-Mail: kursanmeldung@drk-aachen.de



Teilnehmerliste Qigong für alle

Ausbildende Stelle DRK Familie und Jugend Städteregion Aachen gGmbH			
Lehrgangsnummer: 2026-83			
Nr.	Teilnehmer: Name, Vorname	Geburtsdatum	Unterschrift
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

*Mit der Unterschrift bestätigen Sie die Kenntnisnahme der sicherheitsrelevanten Hinweise. Hinweis zum Datenschutz: Die auf dieser Liste vorhandenen Daten werden elektronisch erfasst, um auf regelmäßige Fortbildungen hinweisen zu können. Alle persönlichen Daten der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt.

Bestätigung durch die Ausbildungsstelle	
Zeitraum der Ausbildung 17.04. - 29.05.2026 von 18:30 bis 19:30Uhr	Ort der Ausbildung Aachen
	Name der Lehrkraft Francesco Serafino
Die ordnungsgemäße Teilnahme an der Aus- und Fortbildung wird bestätigt	
<u>Würselen, 04.03.2026</u>	_____
Ort, Datum	(Unterschrift Dozent/in)