

## 261-53500 Das gesundheitsschützende Qigong (Daoyin Baojian Gong)

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	73,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Petra Terinde
Informationen	Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken oder Turnschlappchen mit.
Kursort	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24, Hubertusstraße 22-24, 41564 Kaarst

Qigong ist eine der "5 Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin". Ruhige Bewegungen, verbunden mit innerer Aufmerksamkeit und ruhiger Atmung sorgen für einen harmonischen Energiefluss im Körper. Regelmäßig ausgeübt stärkt es den ganzen Körper und hilft bei unzähligen Gesundheitsproblemen. Im vorliegenden Kurs wird neben Selbstmassagen, Atem- und Meditationsübungen schwerpunktmäßig die Übungsreihe "Daoyin Baojian Gong" eingeübt. Qigong kann von Menschen jeder Altersklasse ausgeübt werden.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.02.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
05.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
12.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
19.03.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
16.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
23.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
30.04.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
07.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
21.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
28.05.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
11.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
18.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
25.06.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
02.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24
09.07.2026	18:00 - 19:00 Uhr	Büttgen, Gymnastikhalle Hubertusstraße 22-24

[zur Kursdetail-Seite](#)