

B2610569 Qigong für den Rücken - die innere und äußere Haltung stärken und genießen

Beginn	Donnerstag, 26.11.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	56,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Anja Tooren
Kursort	, Hans-Bröckler-Str. 5, 51545 Waldbröl

Dieser Kurs möchte sie einladen, behutsam und stärkend Ihre Rückengesundheit zu verbessern.

In den Einheiten werden wir gezielt die Stabilität, Standfestigkeit und den Energiefluss in den einzelnen Bereichen ansprechen. Übungen für den Hals-Nackebereich sowie den mittleren und unteren Rücken, verbunden mit Visualisierung des Energieflusses durch unseren Körper, werden durchgeführt sodass alle die individuell optimale Bewegungsfolge finden können.

Die Übungen können den Brustkorb weiten, die Beweglichkeit des unteren Rückens verbessern und der Verbesserung der gesamten Stabilität und Funktion Ihrer Organe dienen.

Wir widmen uns zudem der gezielten Tiefenentspannung, sowie der Fokussierung auf Ressourcen im Alltag.

Ziel des Kurses ist es, eigenständig zu Hause zu üben und mit Gelassenheit und Freude durch den manchmal unvorhergesehenen Alltag zu gehen.

Es dürfen sich Interessierte mit und ohne bestehende Rückenbeschwerden angesprochen fühlen.

Der Kurs kann keine Therapie oder Behandlung ersetzen. Wenn Sie unsicher sind, ob er sich für Sie eignet (z. B. bei akuten oder lang anhaltenden Beschwerden) sprechen Sie vorab bitte mit Ihrer Fachkraft (Ärztin/Arzt; Therapeutin/Therapeut).

Bitte bequeme, (warme) Kleidung, eine Gymnastikmatte und rutschfeste, dicke Socken mitbringen.

Hinweis: Der Kurs findet in der Gymnastikhalle der neuen Turnhalle statt (untere Etage). Eingang am einfachsten über den Schaumburgweg.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5
03.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5
10.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5
17.12.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5
07.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5
14.01.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Waldbröl, Berufskolleg Waldbröl, Hans-Böckler-Str. 5