

## D3044 Qigong

Beginn	Donnerstag, 05.03.2026, 08:15 - 09:45 Uhr
Kursgebühr	81,00 €
Dauer	9 Termine
Kursleitung	Ingrid Neset-Walcz
Kursort	US, NBH, Alexander-Pachmann-Str. 40, 85716 Unterschleißheim

Qigong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin und dient der Gesunderhaltung. Die gut erlernbaren Übungen sind für jedes Alter geeignet und haben als Ziel, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Körperhaltungen und sanfte Bewegungen regen den Energiefluss und die Atmung an, Achtsamkeit und Vorstellungskraft fördern die Körperwahrnehmung und innere Ruhe. Bitte bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Turnschuhe mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
05.03.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
12.03.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
19.03.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
26.03.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
16.04.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
23.04.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
30.04.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
07.05.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum
21.05.2026	08:15 - 09:45 Uhr	Unterschleißheim, Nachbarschaftshilfe, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)