



DJK Wiking Köln
Tel.: 0221-78962820
Mail: info@djkwiking.de

**Bewegungsangebot des DJK Wiking Köln
1965 e.V. in Kooperation mit dem
Seniorennetzwerk Niehl, DRK
Pohlmanstr. 13 in Köln-Niehl**



**Ab 23.10.25 zertifizierter
Präventionskurs „QiGong „ für
Einsteiger**



Qi Gong ist für alle geeignet, egal ob jung oder alt, es erfordert kein besonderes Talent oder außerordentliche Fähigkeiten.

Was kann Qi Gong für mich tun?

Energiefreisetzung, Stressreduzierung, Stärkung der Knochen und Sehnen, Stärkung der Lungen, Verbesserung der Koordination und der Haltung, Motorische Sensibilität, Sturzprophylaxe, Entspannen im Stehen oder Sitzen, die richtige Haltung finden, Beste Vorbereitung fürs Tai Chi (auch Taiji geschrieben)



Ab wann: Donnerstag, den 23.10.2025, Gr. 1:9-10 Uhr, Gr.2:10-11 Uhr
Dauer: 12 Wochen (letzte Trainingseinheit am 22.01.2026)

Wo: im Begegnungsraum des SeniorenNetzwerk Niehl Pohlmanstr. 13, 50735 Köln-Niehl statt. Bei schönem Wetter ggf. auch Outdoor im Garten.

Kosten: einmalig 100€/ keine Vereinsmitgliedschaft erforderlich

Trainer: Michael Lourenco, zertifizierter Qigong und Taiji-Lehrer

Bei mindestens 80%iger Teilnahme erstatten die gesetzlichen Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr, meistens max. 75€.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Der Kurs findet nur statt, wenn mindestens 8 Teilnehmer/Innen angemeldet sind.

Anmeldung bitte bis 18.10.25 bei :

Marliese Stein, Ansprechpartner Präventionskurse im DJK Wiking,

Tel.: 0221 5994672 oder per Email: marliesestein@netcologne.de

Christoph Tacken, Koordinator für das SeniorenNetzwerk Niehl, Deutsches Rotes Kreuz, Tel.: 0221 9711461/ Email: Seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de.