



Freitag, 9:30 - 10:30 Uhr  
Einstieg jederzeit  
möglich  
10 Termine - 90€

# BLEIBEN SIE IN

*Bewegung*

mit Sonja Bianca Maier

Beim Schwingen mit den leichten smovey-Ringen werden Muskeln aufgebaut, sowie das Gleichgewicht und die Koordination verbessert. Durch die entstehende Vibration wird auch die Tiefenmuskulatur angesprochen.



## FRAGEN UND ANMELDUNG:

AWO Wendelstein e.V., Mehrgenerationenhaus,  
Frankenstraße 25, 90530 Wendelstein  
Tel: 09129/2945637, c.kohler@awo-wendelstein.de



Freitag, 10:45 - 11:45 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

10 Termine - 90,00 €

Benötigt wird: bequeme Kleidung, Hallenschuhe/Schlappchen,  
Matte, Getränk

# Qi Gong



# für mehr Stabilität

Kursleiterin: Sonja Bianca Maier

Mit einfachen und fließenden Bewegungen, kombiniert mit dem  
Atem können wir die Funktionen des Körpers und der Sinne stärken.  
Wir üben im Sitzen und im Stehen.



Fragen und Anmeldung:  
Wendelstein e.V., Mehrgenerationenhaus  
Frankenstraße 25, 90530 Wendelstein  
Tel: 09129/2945637, [c.kohler@awo-wendelstein.de](mailto:c.kohler@awo-wendelstein.de)

