

Dein SCRW Altenstadt.

Sport, Reha, Fitness & Freude an Bewegung.
Miteinander, Austausch, Wertschätzung & neue Kontakte knüpfen



Qi-Gong – Neues Kursformat mit Dagmar Bühler

Der neue Qi-Gong Kurs von Dagmar Bühler startet am 16.02.2026 mit 10 Einheiten immer Montags von 9 - 10.30 Uhr im großen Kursraum des SCRW.

Wer den Alltag gerne hinter sich lassen, sich ganz entspannen und ausgeglichen sein möchte, ist beim Qi-Gong-Training genau richtig.

Langsam ausgeführte Atem-, Körper- und Meditationsübungen im Sitzen, Stehen und Liegen bestimmen das Training.

Qi-Gong kann eine schnelle und tiefe Entspannung bewirken, die die Beweglichkeit verbessert und das Immunsystem stärkt.

Nach der klassischen chinesischen Medizin wird mit Qi-Gong, Qi: gesprochen: tschi, die Lebensenergie trainiert.

Qi-Gong wirkt sich positiv auf die inneren Energieverläufe aus und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

Mitzubringen sind: Eine Gymnastikmatte, warme Socken und eine Decke. Der Kurs besteht aus 10 aufeinanderfolgenden Einheiten.

Vorbeikommen. Schnuppern ist erwünscht!

Mehr Info bei www.sc-rotweiss.de

Wir freuen uns auf Dich!

Unsere Vision:

Wir sind ein offener Sportverein, der Menschen zusammenbringt, um gemeinsam innovative Wege im Gesundheitssport zu gehen. Unser Ziel ist es, eine aktive und gesunde Gemeinschaft zu fördern, in der jeder willkommen ist. Durch kreative Ansätze inspirieren wir unsere Mitglieder, aktiv zu bleiben und ihre sportlichen und gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Gemeinsam schaffen wir einen Raum für innovative Sportkultur, die Gesundheit und Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellt.