

Für Körper und Seele

Wohlfühlabend: „Qi Gong“ im Freibad in Bützfleth

tp. Bützfleth. Zum Wohlfühlabend mit „Qi Gong“ lädt das Freibad in Bützfleth am Mittwoch, 26. Juni, 19 Uhr, ein. Bei Gisela Sporkmann, Lehrerin für Yoga und „Qi Gong“, lernen die Teilnehmer die wohltuende Wirkung der ganzheitlichen chinesischen Übungsmethode auf Muskeln und Gelenke kennen. Langsame, fließende Bewegungen sowie ausgewogene Anspannung und Entspannung führen zu innerer Ruhe und

neuer Kraft. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und Sportschuhe. Im Anschluss können die Teilnehmer Aquafitness bei Ina Raap machen.

Wer einfach nur den Feierabend ausklingen lassen möchte, findet im Schwimmerbecken Gelegenheit, ungestört seine Bahnen zu ziehen oder auf der großen Liegewiese den Abend zu genießen. Bei Fackelschein ist das Freibad bis 22 Uhr geöffnet. Es gelten die regulären Eintrittspreise.



Photo: ah

**E n t s p a n -
nung mit
„Qi Gong“**

22.06.2013