

Kurstage für Kurs 261301181 (Qigong zum Abnehmen)

Mit speziellen Übungen aus der chinesischen Heilgymnastik wird die Fettverbrennung angeregt, die Ausscheidung von Giften und Schlacken unterstützt und übermäßige Hungergefühle beseitigt. Damit wird an den Ursachen von Übergewicht gearbeitet. Darüber hinaus werden im Kurs praktische Anregungen vermittelt, um Veränderungen im Essverhalten anzugehen und ohne Reue zu genießen. Qigong-Vorkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Mit Interesse, bequemer Kleidung und warmen Socken kann jede*r teilnehmen.

Datum	Uhrzeit	Ort
07.03.2026	14:30 - 15:40 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
14.03.2026	14:30 - 15:40 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
21.03.2026	14:30 - 15:40 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
28.03.2026	14:30 - 15:40 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
18.04.2026	14:30 - 15:40 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
25.04.2026	14:30 - 15:40 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
02.05.2026	14:30 - 15:40 Uhr	Offenburg VHS 111 Bewegung
09.05.2026	14:30 - 15:40 Uhr	Offenburg VHS 112 Bewegung