

# Fit durch den Alltag – Qi Gong Ü60

Auch für Menschen  
mit Mobilitäts-  
einschränkungen

Moabit bewegt sich

Das Angebot ist  
kostenlos und läuft  
ganzjährig!



Voranmeldung per E-Mail:  
klump@bwgt.org  
oder telefonisch unter:  
030 789 58 550

Dienstags  
10:00 – 11:30  
Otto-Spielplatz  
Alt-Moabit 34  
10555 Berlin

## FIT & ENTSPANNT DURCH DEN ALLTAG!

Qi Gong Ü60 richtet sich an ältere Menschen, die Lust haben sich zu bewegen sowie Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Auch Menschen mit Mobilitätseinschränkungen sind herzlich eingeladen mitzumachen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Durch behutsame Atem- und Bewegungsübungen werden Verspannungen gelockert, Muskeln und Konzentration Schritt für Schritt gestärkt und Kraft für den Alltag gesammelt.

Wenn möglich bitte passende bequeme Kleidung mitbringen.

Kommt vorbei und macht mit –

eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Angebot ist kostenlos und läuft ganzjährig.

### Dienstags 10:00 – 11:30

Otto-Spielplatz, Alt-Moabit 34, 10555 Berlin-Moabit

Kontakt:  
bwgt e.V., Brunnhildstr. 12, 10829 Berlin, T 030 / 789 58 550

QM Moabit West  
Rostocker Str. 35, 10553 Berlin, T 030 / 399 07 195

