

# QiGong in Mittelfeld

Der Kommunale Seniorenservice Hannover(KSH) bietet

**QiGong für „Menschen 60 +“ an.**

QiGong ist eine Bewegungs- und Konzentrationsform, die aus China stammt und aufgrund langsamer Bewegungsabläufe besonders für Seniorinnen und Senioren geeignet ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Das Angebot finden statt:

**WO:** Begegnungsstätte Mittelfeld, Am Mittelfelde 104

**Wann:** mittwochs, von 14-15 Uhr und von 15-16 Uhr

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie beim Kommunalen Seniorenservice Hannover, Telefon 0511 / 168-45134 oder E-Mail [57.22.8@Hannover-stadt.de](mailto:57.22.8@Hannover-stadt.de)