



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

## Neustart gemischte Gruppe

# Asiatische Bewegungsformen

Kombiniert werden Elemente des AROHA®, Qi Gong und Yoga. Stundenschwerpunkt ist ein moderates, gelenkschonendes Cardio Training zu Musik im  $\frac{3}{4}$  Takt. Der Kurs fördert das Selbstbewusstsein. Stress und Aggressionen werden abgebaut. Die Musik, inspiriert vom Kriegstanz der Maori, bereitet der Seele Wohlbefinden. Entdecke Deine Lust an Bewegung!

Der Kurs ist für Jede/-n ohne Altersbegrenzung geeignet.

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich – Mail an:

[i.backes@bsg1963.de](mailto:i.backes@bsg1963.de)

**Übungsleiterin:** Frau Isabell Backes

**Übungszeit:** Donnerstags von 19.00 - 20.00 Uhr

**Ort:** Sporthalle Stephanusschule Selgersdorf:  
Stephanusweg 2, 52428 Jülich-Selgersdorf

**Starttermin:** 19. Mai 2022

➔ bitte eine Gymnastikmatte mitbringen