

Nyt fra din lokalafdeling

Ny aktivitet - Tai Chi:

På Ældre Sagens hold er der fokus på kroppens velvære, og øvelserne vil være på et niveau, hvor alle kan føle sig tilpas.

Youxin Zhang, der er instruktør, er født i Kina, men taler dansk. Hun har mange års erfaring som instruktør i Tai Chi.

Tai Chi medvirker til en forbedret balanceevne, det modvirker stress, det giver en bedre hjerterytme, og fokus er rettet mod afslapning i krop og sind. Det styrker kroppens blodcirkulation, det giver en bedre kropsholdning og styrker immunforsvaret.

I Kina er det helt almindeligt, at man rundt omkring i parkerne ser folk, der laver Tai Chi, og det er sjovt at lave. Man skal gerne være tålmodig og vedholdende.

Aktivitetsleder: Ole Wildt-Andersen, tlf. 2894 5153.

Tirsdage kl. 9.00 - 10.00, første gang 23/1 og sidste gang 25/3 - ialt 10 gange.

Sted: Vestervold.

Pris: 50 kr. AK364

Tilmelding og betaling på kontoret eller via hjemmesiden.

Venlig hilsen

Ældre Sagen Nyborg-Ullerslev