

# Power Centering 70+

---

Dienstag, 9. April 2024, 13:30 Uhr – Dienstag, 2. Juli 2024 bis 14:30 Uhr

**Innere Zentrierung mit Elementen von Qi Gong und Tai Ji, ergänzt mit kräftigender Körperarbeit**



Erlernen sie ruhige, zentrierende Elemente aus dem Qi Gong und Tai Chi sowie Übungen für die Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Gleichgewichts. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende ab 70+, die mit präventiver Gesundheitsvorsorge etwas zur Erhaltung ihrer Mobilität beitragen wollen. Das Konzept ist ideal für diejenigen, die Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht, der Mobilität und Stabilität haben und eignet sich zur Sturzprävention.

Sie schulen achtsam die eigene Wahrnehmung und trainieren die Grundkraft. Sie werden kursbegleitend auch einzelne Übungen selbstständig zu Hause ausführen können.

Power Centering 70+ (PCS) ist eine von Legacy of Wisdom entwickelte Methode. Sie kombiniert ruhige und zentrierende Elemente mit einem dynamischen Grundkrafttraining für den ganzen Körper. Die zentrierenden Bewegungs- und Kognitionselemente stammen aus dem chinesischen Qi Gong und Tai Chi. Sie werden ergänzt durch kreative Kraft- und Bewegungselemente eines westlich orientierten Krafttrainings. Diese Kombination ist effektiv, gewährt Flexibilität, Stabilität und Gleichgewicht. So fühlen Sie sich im Alltag sicher und flexibel.

Kosten: 20.- / Lektion,

Leitung und Anmeldung: 078 881 74 13 / [bewegt@breitband.ch](mailto:bewegt@breitband.ch)

## Veranstaltungsort

Familienzentrum Binningen

Curt Goetz-Strasse 21

4102 Binningen

[Lageplan](#)

## Allgemeine Angaben

<https://faz-binningen.ch/anlass/power-centering-70/>

## weitere Termine

- Dienstag, 9. April 2024, 13:30 – Dienstag, 2. Juli 2024
- Dienstag, 9. April 2024, 14:45 – Dienstag, 2. Juli 2024

[iCalendar](#)