



Karlsruhe  
gemeinnützige GmbH

---

14.03.2019

## PRESSEINFORMATION

### Qi Gong für Senioren

Karlsruhe (sw). Gesundheit und Wohlbefinden sind wichtige Aspekte auch und insbesondere im höheren Alter. Qi Gong ist eine alte chinesische Kunst der Lebenspflege und unterstützt Menschen auf einem ganzheitlichen Weg. Der Kurs „Qi Gong für Senioren“ im AWO Haus der Familie richtet sich speziell an Menschen ab 60 Jahre, die ihre Gesundheit stärken und erhalten wollen. Die einfachen und leicht ausführbaren Übungen finden im Stehen und Gehen statt. Sie erfordern keine besonderen körperlichen Voraussetzungen und sind für jeden bestens geeignet. Der Kurs kann sowohl von Anfänger\*innen als auch von Menschen mit Vorkenntnissen besucht werden. Ein Kursbaustein wird auch das Thema „Sturzprophylaxe“ für Senioren sein. „Qi Gong für Senioren“ wird abgerundet durch Meditationsübungen, die klärend und stabilisierend auf Körper und Geist wirken.

Los geht es am Montag, den 25.03.2019 um 09:00 Uhr im AWO Haus der Familie, Kronenstraße 15, 76133 Karlsruhe. Der Kurs findet 10 Mal von 09:00 – 10:00 Uhr statt und kostet 70€. Der Karlsruher Seniorenpass wird akzeptiert. Anmeldung telefonisch unter der: 0721/ 35007-122 oder per E-Mail bei Frau Wenz:

[s.wenz@awo-karlsruhe.de](mailto:s.wenz@awo-karlsruhe.de)

Weitere Informationen finden Sie auch unter [www.awo-kurse-karlsruhe.de](http://www.awo-kurse-karlsruhe.de)



Echt AWO. Seit 1919.  
Erfahrung für die Zukunft.

**Ansprechpartnerin für Journalist\*innen:**

Somajeh Noheh-Khan

Unternehmenskommunikation

AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH

Rahel-Straus-Straße 2

76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 35007-168

Fax: 0721 350076 – 170

Mail: [s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de](mailto:s.noheh-khan@awo-karlsruhe.de)

**Die AWO** ist einer der sechs Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Deutschland und hat bundesweit 65.629 Mitarbeiter\*innen. Die AWO in Karlsruhe verfügt über ein großes Dienstleistungsangebot, das in einer gemeinnützigen GmbH organisiert ist. Wir bieten in der Fächerstadt in über 75 Einrichtungen eine große Auswahl sozialer Dienstleistungen an. Rund 1500 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beraten, unterstützen und begleiten Menschen in allen Lebenslagen, wie z. B. in Kindertagesstätten, in Seniorenzentren, in Tagespflegeeinrichtungen für Senior\*innen, im Bereich der Jugend- und Wohnungslosen – oder in der Suchthilfe. In den Bereichen Pflege, Hauswirtschaft und Erziehung stehen mehr als 90 Ausbildungsplätze zur Verfügung. Bei der Arbeit legen wir großen Wert auf moderne, fachlich fundierte Konzepte und eine hohe Dienstleistungsqualität. Dabei kommt uns unser hervorragendes Qualitätsmanagementsystem zugute mit dem wir unsere Managementsysteme nach DIN EN ISO 9001 und dem AWO-Tandem-Konzept jährlich überprüfen und weiterentwickeln. **Detailinformationen über die Angebote des AWO Kreisverbandes Karlsruhe-Stadt e.V. / der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH finden Sie auf unserer Internetseite:**  
<http://www.awo-karlsruhe.de/awo-karlsruhe.html>