

Stivhed erstattes af smidighed

Qi Gong er en træningsform, som arbejder med kroppens energier. Den giver styrke, smidighed og balance.

Vibe Maegaard Mørch underviser i Qi Gong to gange om ugen i Hou Fitness. Hun har livslang erfaring med at arbejde med kroppen i kraft af sin baggrund som fysioterapeut, og har virket som frivillig gymnastikinstruktør i mange år.



Hun fortæller, at Qi Gong udover den fysiske bedring også opøver evnen til at være til stede i nuet og finde ro. Hun får positive tilbagemeldinger fra deltagerne om, at de går derfra med en god følelse i kroppen.

“At undervise og få øje på de positive fremskridt med bedre balance, styrke og smidighed hos den enkelte deltager, giver mig stor glæde,” siger Vibe.



Du tilmelder dig på <https://www.hoif.dk/portfolio-item/fitnesss/>. Det er nemt og billigt og der er noget for enhver krop.