

## Presseinfo

# Trend-Sportart für Senioren: Qi Gong Kurs-Hype im Betreuten Wohnen Neu-Isenburg

Neu-Isenburg, 17.01.2024 – Im 21. Jahrhundert scheint sich die Welt ein wenig schneller zu drehen. Brandheiße Technologien werden bereits Augenblicke später von noch neueren Innovationen abgelöst, eine Krise jagt die nächste. Kaum verwunderlich also, dass Menschen zunehmend einen entspannenden Ausgleich in Sportarten wie Yoga oder Qi Gong suchen. Doch die asiatischen Entspannungs- und Bewegungsübungen liegen nicht nur, wie oft geglaubt, bei jungen Erwachsenen im Trend: Das von der Salus BKK geförderte Qi Gong-Kursangebot im Betreuten Wohnen in der Freiherr-vom-Stein-Straße 16 in Neu-Isenburg kam so gut an, dass das Angebot kurzer Hand auf zwei Kurse erweitert wurde!

Erfreulich aber auch sehr überraschend waren die zahlreichen Anmeldungen zum Qi Gong-Kurs, der eigentlich auf zwölf Teilnehmende begrenzt sein sollte. Als nun 18 Seniorinnen und Senioren teilnehmen wollten, zögerten die Stadt Neu-Isenburg und die Salus BKK nicht, sondern organisierten umgehend noch einen zweiten Kurs. Und so trafen sich die Teilnehmenden an insgesamt sechs Terminen immer dienstags von Mitte Oktober bis in den Dezember rein und lernten bei leichten Übungen Atmung, Körper und Geist mit ihrer Vorstellungskraft in Einklang zu bringen.

## Es geht um mehr als bloß um Bewegung und Entspannung

Doch Qi Gong ist nicht nur wegen den Übungen an sich bei den Neu-Isenburger Seniorinnen und Senioren so beliebt: „Die Teilnehmenden haben sich richtig gefreut! Das Angebot war für sie nicht nur etwas, das ihre körperliche und geistige Gesundheit unterstützt. Es wurde ein Ort und ein Anlass geschaffen, wo sie gemeinschaftlich in einer Gruppe einer Aktivität nachgehen konnten. Die regelmäßigen Treffen und die Kursinhalte in Kombination haben den Teilnehmenden spürbar gut getan,“ berichtet Renate Heiße, Diplom Sozialarbeiterin im Betreuten Wohnen Neu-Isenburg. Sie arbeitet seit rund 18 Jahren in der Einrichtung und steht den Bewohnerinnen und Bewohnern entsprechend nahe.

Aufgrund des außerordentlichen Erfolgs der beiden Veranstaltungsreihen, ist der nächste Qi Gong-Kurs in der Freiherr-vom-Stein-Straße 16 für Februar 2024 geplant. Schon jetzt ist er nahezu restlos ausgebucht und die Seniorinnen und Senioren freuen sich bereits, auch im neuen Jahr wieder zusammen zu kommen und gemeinschaftlich die gesundheitsfördernden Übungen durchzuführen.

## Über Salus BKK:

Die Salus BKK wurde 1895 als Betriebskrankenkasse der Philipp Holzmann AG gegründet. Heute gehört sie mit über 350 Mitarbeitenden an 15 Standorten und über 169.000 Versicherten zu den bundesweit 25 größten Betriebskrankenkassen.

Weitere Informationen auch unter [www.salus-bkk.de](http://www.salus-bkk.de)

---

### Pressekontakt und Information:

Salus BKK, Hauptverwaltung, Siemensstraße 5a, 63263 Neu-Isenburg

Andreas Neubeck, Referent Marketing und Presse

Telefon: 06102 2909-26, [andreas.neubeck@salus-bkk.de](mailto:andreas.neubeck@salus-bkk.de), [www.salus-bkk.de/presse](http://www.salus-bkk.de/presse)