



Qi Gong für 60+

im Neuhofpark, Wädenswil

Datum: 10. Mai – 4. Oktober 2023

Zeit: 09:00 Uhr – 09:50 Uhr

Ort: im Neuhofpark
bei Florhofstrasse 3

Das Angebot ist kostenlos

Fachliche Leitung und mehr Infos:
Hansruedi Jörg, Au ZH, Qi Gong Zürich
www.qi-gong-zuerich.ch



Qi Gong für 60+ im Neuhofpark Wädenswil

Eingeladen sind Menschen über 60

Mit Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht kein sportliches Talent. Wer über den Sommer regelmässig teilnimmt, lernt ein paar einfache Qi Gong Übungen. Ein weiterer Fokus sind Atemübungen und eine optimale biomechanische Körperhaltung. Das Angebot ist kostenlos.

Daten:

Mittwoch, 10. / 24. / 31. Mai

Mittwoch, 7. / 14. / 21. / 28. Juni

Mittwoch, 5. / 12. Juli

Mittwoch, 23. / 30. August

Mittwoch, 6. / 13. / 20. / 27. September

Mittwoch, 4. Oktober

Zeit und Ort:

09.00 bis 09.50 Uhr

Im Neuhofpark (vis à vis vom Stadthaus, bei Florhofstrasse 3)

Mit Unterstützung von:

