



Qi Gong für 60+

Datum: 07. Mai 2025 – 01. Oktober 2025

Zeit: 09.00 Uhr – 09.50 Uhr

Ort: im Neuhofpark, bei Florhofstrasse 3
(vis à vis Stadthaus)

Das Angebot ist kostenlos



Für Auskünfte wenden Sie sich bitte an:
Dienststelle Soziokultur, 044 789 76 03
www.soziokultur.waedenswil.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, 7. / 14. / 21. Mai

Mittwoch, 4. / 11. / 18. / 25. Juni

Mittwoch, 2. / 9. Juli

Mittwoch, 20. / 27. August

Mittwoch, 3. / 10. / 17. / 24. September

Mittwoch, 1. Oktober

Mit Unterstützung von:

 QI GONG ZÜRICH



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
**Prävention und
Gesundheitsförderung**

**PRO
SENECTUTE**

| Kanton Zürich



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

stadt  wädenswil