

Qi Gong für 60+

im Rosenmattpark Wädenswil



**Jeden Mittwoch
vom 6. Mai bis
30. September 2026**

**im Rosenmattpark
9.00 bis 9.50 Uhr**

Sommerpause:
10. Juli bis 14. August 2026

Mitmachen
und Energie
tanken

Das Angebot ist kostenlos!
Keine Anmeldung erforderlich

Qi Gong für 60+ im Rosenmattpark 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 und Tai Chi Übungen. Ein weiterer Fokus sind Atemübungen und eine optimale biomechanische Körperhaltung.

Das Angebot ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich.

Daten

Mittwoch, 6. / 20. / 27. Mai

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

Mittwoch, 1. / 8. Juli

Mittwoch, 19. / 26. August

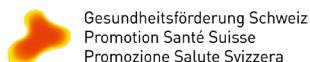
Mittwoch, 2. / 9. / 16. / 23. / 30. September

jeweils von 9.00 bis 9.50 Uhr



Details
zum Qi Gong

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

