



60+ Qi Gong – Kostenlos

LANDIWIESE-ZÜRICH

7. Mai bis 1. Oktober 2026 (ohne Schulferien)

Jeweils am Donnerstag von 9.00 bis 9.50 Uhr

Auf der Landiwiese (Treffpunkt bei der Brücke zur Saffainsel)

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion
Prävention und
Gesundheitsförderung

PRO
SENECTUTE

| Kanton Zürich



QI GONG ZÜRICH



60+ Qi Gong Landiwiese-ZH

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 dazu kein sportliches Talent.

Das Angebot ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht nötig.

Kleidung:

Bequeme, nicht einengende und der Witterung angepasste Kleidung.

Start:

Donnerstag, 7. Mai 2026 – von 9.00 bis 9.50 Uhr

Weitere Daten:

Donnerstag, 21. / 28. Mai

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

Donnerstag, 2. / 9. Juli

Donnerstag, 20. / 27. August

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

Donnerstag, 1. Oktober

Zeit und Ort:

9.00 bis 9.50 Uhr

Auf der Landiwiese (Treffpunkt bei der Brücke zur Saffainsel)

Fachliche Leitung:

Hansruedi Jörg (Qi Gong Zürich)

Bildnachweis:

60+ Qi Gong Zürich-Landiwiese 2023

(® Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich)

Weitere Informationen → → →

