

Öffentliches Qi Gong



Eingeladen sind alle interessierten Männer und Frauen

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.

Sie brauchen:

Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.

Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

Das öffentliche Qi Gong findet bei jeder Witterung statt.

Start, Zeit und Ort:

Donnerstag, 16. April 2026, jeweils 13.30 Uhr – 14.20 Uhr

Wohn- und Begegnungsort Violino Zell

Weitere Daten:

Donnerstag, 16. / 23. / 30. April

Donnerstag, 7. / 21. / 28. Mai

Donnerstag, 11. / 18. / 25. Juni

Donnerstag, 2. / 9. / 16. / 23. / 30. Juli

Donnerstag, 6. / 13. / 20. / 27. August

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

Fachliche Leitung:

Barbara Burger

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung



Öffentliches Qi Gong



16. April bis 24. September 2026

(ausser 14. Mai und 4. Juni)

Jeweils am Donnerstag ab 13.30 Uhr – 14.20 Uhr

bei jedem Wetter

im Wohn- und Begegnungsort Violino Zell

Mit Unterstützung von:



GEMEINDE ZELL

