

QI GONG IM FREIEN IN BUCHRAIN

Ab 6. Mai bis 16. September 2022

Jeweils am Freitag von 10.00 – 10.50 Uhr

auf dem Vorplatz der alten Kirche (ALTbAR)

(bei regnerischem Wetter im Pfarreizentrum St. Agatha Buchrain)

Kostenlose, offene Veranstaltung



Eingeladen sind alle Personen über 60 und alle Interessierten

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:

Bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung.

Anmeldung:

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Start:

Freitag, 6. Mai 2022, 10.00 Uhr

Weitere Daten (immer freitags 10.00 Uhr):

13. / 20. / 27. Mai

03. / 10. / 17. / 24. Juni

01. / 08. / 15. / 22. / 29. Juli

05. / 12. / 19. / 26. August

02. / 09. / 16. September

Organisation: **Bueri aktiv 60 plus**

Kontaktperson: Heidi Zeder, Telefon 041 440 26 67

Fachliche Leitung: Maria Hochstrasser, dipl. Lehrerin für Qi Gong

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gemeinde Buchrain

