



**BEWEGTER
SOMMER
2021**

ÖFFENTLICHES QI GONG

20. Mai bis 16. September 2021

Jeweils am Donnerstag ab 09.00 Uhr
im Wohn- und Begegnungsort Violino Zell

Mit Unterstützung von:



GEMEINDE ZELL



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ÖFFENTLICHES QI GONG



Eingeladen sind Menschen 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:

Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.
Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

Start:

Donnerstag, 20. Mai 2021, ab 09.00 Uhr

Weitere Daten:

Donnerstag, 27. Mai

Donnerstag, 10. / 17. / 24. Juni

Donnerstag, 1. / 8. / 15. / 22. / 29. Juli

Donnerstag, 5. / 12. / 19. / 26. August

Donnerstag, 2. / 9. / 16. September

Zeit und Ort:

09.00 bis 09.50 Uhr

Wohn- und Begegnungsort Violino Zell

Fachliche Leitung:

Bertha Heller, anerkannte Qigonglehrerin

Das Angebot ist kostenlos.

Mit Covid-Schutzkonzept