

60+ Qi Gong Wädenswil-Neuhofpark 2026

60+ Qi Gong Wädenswil-Neuhofpark findet 2026 folgendermassen statt:

- Vom 6. Mai bis 30. September 2026 (ohne Schulferien),
- jeweils am Mittwoch von 9.00 bis 9.50 Uhr,
- im Neuhofpark (bei der alten Fabrik),
- ein Einstieg ist jederzeit möglich.

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 60+ Qi Gong Wädenswil-Neuhofpark ist kostenlos und eine Anmeldung ist nicht nötig.

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. Die Qi Gong Übungen werden [HIER](#) in einem Video gezeigt.

Qi Gong und die wissenschaftliche Evidenz:

Was Qi Gong als Prävention und zur Gesundheitsförderung tun kann, darf [HIER](#) nachgelesen werden.

Kleidung und Wetter:



Empfohlen ist bequeme, nicht einengende und der Witterung angepasste Kleidung. Das Qigong findet bei jedem Wetter statt, sollte es mal regnen, was in der Regel selten vorkommt, können wir unsere Übungen unter dem Kunstwerk, genannt «Rostlaube» durchführen.

Start:

Mittwoch, 6. Mai 2026
Von 9.00 bis 9.50 Uhr

Weitere Daten:

Mittwoch, 20. / 27. Mai
Mittwoch, 3. / 10. / 17. / 24. Juni
Mittwoch, 1. / 8. Juli
Mittwoch, 19. / 26. August
Mittwoch, 2. / 9. / 16. / 23. / 30. September

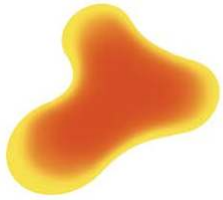
Zeit und Ort:

9.00 bis 9.50 Uhr
Im Neuhofpark (bei der alten Fabrik)

Fachliche Leitung:

Hansruedi Jörg (Qi Gong Zürich)

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

■ **Prävention und
Gesundheitsförderung**

stadt  wädenswil

**PRO
SENECTUTE**

| Kanton Zürich



Warum gibt es 60+ Qi Gong?

Qi Gong & Taiji im Park ist eine Initiative der Schweizerischen Gesellschaft für Qigong und Taijiquan.

Ziel des Projektes:

Die Bewegung und die Gesundheit für jede Frau und jeden Mann soll gefördert werden. Die Bedeutung für den Erhalt der Mobilität und damit der Selbständigkeit soll vermittelt werden. Neben der Bewegung sind die sozialen Kontakte von zentraler Bedeutung, ebenso die Struktur durch Regelmässigkeit der Anlässe und die Bewegung an der frischen Luft.

Weitere Informationen sind [HIER](#) auf der Webseite des SGQT verfügbar.

Bildernachweis:

- *60+ Qi Gong Wädenswil-Neuhofpark 2022 (Stadt Wädenswil | Soziokultur)*
- «Rostlaube» *baukultur-waedenswil.ch*