

## **60+ Qi Gong Wädenswil-Rosenmattpark 2026**

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

- Vom 6. Mai bis 30. September 2026 (ohne Schulferien),
- jeweils am Mittwoch von 9.00 bis 9.50 Uhr,
- im Rosenmattpark (beim Kirchgemeindehaus),
- 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. Dazu braucht es kein sportliches Talent.

Das 60+ Qi Gong Wädenswil-Rosenmattpark 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:**



Rosenmattpark

Empfohlen ist bequeme Kleidung, diese sollte nicht einengend und der Witterung angepasst sein. Das Qigong findet bei jedem Wetter statt, sollte es mal regnen, was in der Regel selten vorkommt, können wir unsere Übungen unter dem Dach der grossen Bäume machen.

## **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 Rosenmattpark an der Eidmattstrasse 14 in 8820 Wädenswil (beim Kirchgemeindehaus).

## 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)

- «Rosenmattpark» [baukultur-waedenswil.ch](http://baukultur-waedenswil.ch)