

60+ Qi Gong Zürich-Landiwiese 2026

60+ Qi Gong Zürich-Landiwiese findet 2026 folgendermassen statt:

- Vom 7. Mai bis 1. Oktober 2026 (ohne Schulferien),
- jeweils am Donnerstag von 9.00 bis 9.50 Uhr,
- auf der Landiwiese (Treffpunkt bei der Brücke zur Saffa-Insel),
- 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 Zürich-Landiwiese 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 den Blättern der grossen Bäume durchführen.

Start:

Donnerstag, 7. Mai 2026
Von 9.00 bis 9.50 Uhr

Weitere Daten:

Donnerstag, 21. / 28. Mai
Donnerstag, 4. / 11. / 18. / 25. Juni
Donnerstag, 2. / 9. Juli
Donnerstag, 20. / 27. August
Donnerstag, 3. / 10. / 17. / 24. September
Donnerstag, 1. Oktober

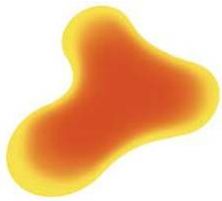
Zeit und Ort:

9.00 bis 9.50 Uhr
Auf der Landiwiese (Treffpunkt bei der Brücke zur Saffa-Insel)

Fachliche Leitung:

Hansruedi Jörg (Qi Gong Zürich)

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion

▀ **Prävention und
Gesundheitsförderung**

PRO SENECTUTE

| Kanton Zürich

 QI GONG ZÜRICH

60+ Qi Gong Landiwiese Flyer

[Flyer Landiwiese 2026](#) [Flyer Herunterladen](#)

Wer gedruckte Flyer verteilen möchte, kann solche auch gerne bei uns bestellen. [E-Mail](#) an Qi Gong Zürich mit Angabe von Postadresse und Menge genügt.

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 Zürich-Landiwiese 2023 (® Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich)*
- *Bäume ganznett.com*