



Weitere Infos und Anmeldung

## Qi Gong

Qi Gong ist eine jahrtausendealte Atem- und Bewegungskunst, die Sie in jedem Alter erlernen und praktizieren können. Die Übungen werden im Stehen oder Sitzen ausgeführt, die Bewegungen sind sanft, ruhig und bewusst geführt. Durch regelmässiges Üben fördern Sie Ihre Beweglichkeit, Konzentration und innere Ruhe. Gleichzeitig stärken Sie Ihre Kraft und Ihr Wohlbefinden – oft mit einer spürbaren Verbesserung der Lebensqualität.

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Angebot:</b>     | 26-3Q-BE-BAD-09  |
| <b>Termine:</b>     | 20.07.2026 - 21.09.2026<br>8 x Mo 10:30 - 11:30                                  |
| <b>Ausfalltage:</b> | 17.08.2026, 24.08.2026   |
| <b>Leitung:</b>     | Rosmarie Candela Bartolomé, +41 76 372 15 63                                     |
| <b>Ort:</b>         | Haus am Lindenplatz, Dorfstrasse 47, 5430 Wettingen                              |
| <b>Treffpunkt:</b>  | 1. Stock (im Bewegungsraum)  |
| <b>Kosten:</b>      | CHF 176.00   |
| <b>Hinweise:</b>    | Leichte und bequeme Bekleidung, rutschsichere Socken und Trinkflasche mitnehmen. |



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.