

## Mit Qigong ins Wochenende

**DATUM** 04.04.2025 - 04.07.2025  
**ZEIT** 10 x Fr 18:00 - 19:00  
**ORT** Physio Sportiv AG,  
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

### KURSNUMMER

251-1342

---

### KURSLEITUNG

Heidi Kleiner

### BESCHREIBUNG

Die Atem- und Bewegungslehre stammt aus China und blickt auf eine lange Tradition zurück. Qigong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen und geistigen Kräfte. Qi=Lebensenergie - Gong=Übung. Die sanften, fließenden Übungen basieren auf dem dynamischen Wechselspiel von An- und Entspannung und vereinen Atmung mit den Bewegungen des Körpers. Sie wirken ausgleichend, stabilisierend und stärkend. Qigong ist leicht erlernbar und eignet sich für Menschen jeden Alters.

### KURSZIEL

Qigong-Übungen kennen lernen und vertiefen

## KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 200.00

## WEITERE INFORMATIONEN

### MITBRINGEN

warme Socken, bequeme Kleider, evtl. Trainer

### HINWEIS

Die bezeichneten Parkplätze in der Tiefgarage können benutzt werden. Verpasste Lektionen können jederzeit in einem der anderen FFS Bewegungskurse vor- oder nachgeholt werden.

### DATEN

Fr 04.04.2025 18:00 - 19:00  
Fr 11.04.2025 18:00 - 19:00  
Fr 25.04.2025 18:00 - 19:00  
Fr 16.05.2025 18:00 - 19:00  
Fr 23.05.2025 18:00 - 19:00  
Fr 06.06.2025 18:00 - 19:00  
Fr 13.06.2025 18:00 - 19:00  
Fr 20.06.2025 18:00 - 19:00  
Fr 27.06.2025 18:00 - 19:00  
Fr 04.07.2025 18:00 - 19:00



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)