

Auskunft/Anmeldung

Pro Senectute Kanton Schwyz
Standort Innerschwyz
Bahnhofstrasse 29
6440 Brunnen

Tel. 041 825 13 88 (08.00–11.30 Uhr)
kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch

Unser Spendenkonto: IBAN CH 26 0077 7001 5477 5094 8
für allgemeine Spenden, Trauerspenden, Gönnerbeiträge, usw.
Schwyzer Kantonalbank, 6431 Schwyz

Jetzt mit TWINT oder
Bank-App scannen
und spenden.
Herzlichen Dank!



1.2024



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Dienstag
Nachmittag

Qi Gong - Goldau

Frühjahr 2024

Dienstag 15.30 – 16.30 Uhr

Hauptsponsor



Kanton Schwyz
sz.prosenectute.ch

Qi Gong in Goldau

Qi Gong ist eine Jahrtausende alte Heilmethode der traditionellen chinesischen Medizin. Die sanften Atem- und Bewegungsübungen sind leicht erlernbar und für jedes Alter geeignet. Qi Gong dient der Gesundheitserhaltung und stärkt die körperlichen sowie die geistigen Kräfte.

Kursort Goldau, Alterszentrum Mythenpark,
Mythenstrasse 2

Kursleitung Iris Schaad, Qi Gong Kursleiterin

Zeit jeweils 15.30-16.30 Uhr

Mitbringen Bequeme Kleidung, Turn- oder Gymnastikschuhe

Kurs 1 Kursnummer **SZ-14904.24.464**

Daten Dienstag, 09.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. /
06.02.2024

Kosten CHF 125.- (5 x 1 Std.)

Anmeldung bis Mittwoch, 20. Dezember 2023

Kurs 2 Kursnummer **SZ-14904.24.465**

Daten Dienstag, 05.03. / 12.03. / 26.03. / 09.04. /
16.04. / 23.04.2024

Kosten CHF 150.- (6 x 1 Std.)

Anmeldung bis Freitag, 23. Februar 2024

Kurs 3 Kursnummer **SZ-14904.24.466**

Daten Dienstag, 14.05. / 21.05. / 18.06. / 25.06. /
02.07.2024

Kosten CHF 125.- (5 x 1 Std.)

Anmeldung bis Freitag, 03. Mai 2024

 Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Unser ausführliches Halbjahres-Programm mit weiteren Kursen wie z.B. Englisch, Italienisch, Gedächtnistraining, Faszien-Yoga, Aquafitness, Tanzen und weiteren Angeboten können Sie gerne bei uns bestellen.

Auskunft/Anmeldung

Pro Senectute Kanton Schwyz

Standort Innerschwyz

Bahnhofstrasse 29

6440 Brunnen

Tel. 041 825 13 88 (08.00–11.30 Uhr)

Mail: kurse.innerschwyz@sz.prosenectute.ch

Homepage: <https://sz.prosenectute.ch>