

## Mit Qigong ins Wochenende

**DATUM** 09.01.2026 - 27.03.2026  
**ZEIT** 10 x Fr 18:00 - 19:00  
**ORT** Physio Sportiv AG,  
Dammstrasse 12a, 6438 Ibach

### KURSNUMMER

261-1341

---

### 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 400.00

## 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 09.01.2026 18:00 - 19:00

Fr 16.01.2026 18:00 - 19:00

Fr 23.01.2026 18:00 - 19:00

Fr 30.01.2026 18:00 - 19:00

Fr 06.02.2026 18:00 - 19:00

Fr 20.02.2026 18:00 - 19:00

Fr 06.03.2026 18:00 - 19:00

Fr 13.03.2026 18:00 - 19:00

Fr 20.03.2026 18:00 - 19:00

Fr 27.03.2026 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)