Aktuelles

Zum Beispiel Erwachsenenkurse der Oberstufenschule Stadel:

Qi Gong

Qi Gong, das sind spezielle Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesichen Medizin (TMC). Sie lassen die Lebenskraft (Qi) wieder ungehindert fliessen und stärken die Funktionen aller Organe und Sinne - der Mensch fühlt sich gesünder und in Harmonie mit seiner Umwelt.

Der Kurs findet in Stadel statt.

Leitung: Patrizia Niedermann

Datum: 11 x donnerstags

05. + 12. + 19. + 26. März 2020
07. + 14. + 28. Mai
04. + 11. + 18. + 25. Juni

Vom 5. März bis 25. Juni 2020

Von 18.15 bis 19.15 Uhr

Fr. 165.00

Circa zwei Wochen vor Kursbeginn werden Sie eine Kursbestätigung erhalten.

Während den Schulferien der Oberstufenschule Stadel finden keine Kurse statt.

Anmeldung bitte schriftlich oder per E-Mail **bis spätestens drei Wochen vor Kursbeginn** an**:**

Claudia Bühler, Oberdorfstrasse 8, 8187 Weiach, E-Mail: erwachsenenbildung@oberstufe-stadel.ch

Aktuelles

Zum Beispiel Seniorenturnen der Pro Senectute Schweiz

Fit Gym leicht

Regelmässige Bewegung hilft Ihnen, sich bis ins hohe Alter fit und gesund zu fühlen. In meinem Sport- und Bewegungsangebot ist für jeden Geschmack etwas dabei, namentlich Fitness und Gymnastik. Gemeinsam macht doch Sport im Alter gleich doppelt so viel Spass.

Der Kurs findet in Stadel statt im Alten Schulhaus an der Kaiserstuhlerstrasse 45.

→ Datum: jeden Montag, mit Ausnahme der Schulferien
→ Zeit: 14.00 bis 15.00 Uhr

Oder in Höri

Fit Gym leicht

Der Kurs findet in Höri statt in der Sporthalle.

→ Datum: jeden Montag, mit Ausnahme der

Schulferien
→ Zeit: 15.30 bis 16.30 Uhr

Für Informationen: 044 858 45 34 oder 079 265 52 16 oder
patrizia.niedermann@bluewin.ch

Ich freue mich auf Euch!