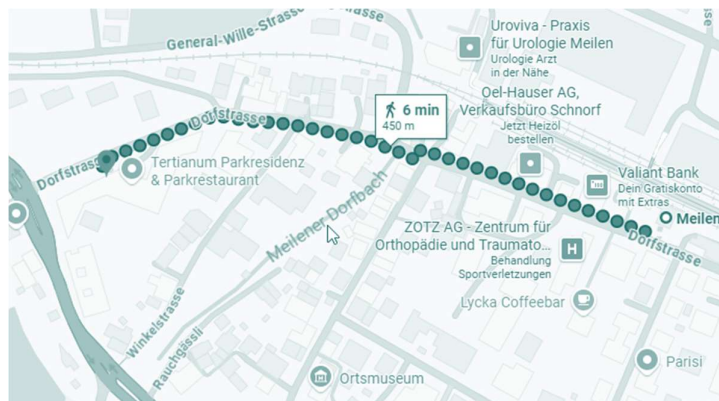


Lageplan



Die Tertianum Parkresidenz Meilen ist ab Bahnhof Meilen fussläufig innert rund fünf Minuten entlang der Dorfstrasse zu erreichen.

Pro Senectute Kanton Zürich
Ortsvertretung Meilen

Binzigerstrasse 56
8707 Uetikon am See

Telefon 079 431 34 50

 [prosenectute_meilen](https://www.instagram.com/prosenectute_meilen)
ov.meilen@pszh.ch
www.pszh.ch

Spendenkonto IBAN
CH95 0900 0000 8007 9784 4



Stand Dezember 2025



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Qigong in Meilen

für Senioren und Seniorinnen

Kanton Zürich
www.pszh.ch

Qigong für Senioren und Seniorinnen⁺

Bewegung. Entspannung. Lebensfreude.

Entdecken Sie die wohltuende Kraft des Qigong – einer jahrhundertalten chinesischen Bewegungs- und Entspannungskunst. Sanfte Übungen, ruhige Atmung und achtsame Bewegungen stärken Körper, Geist und Seele – ideal für Menschen in der zweiten Lebenshälfte.

- Fördert Beweglichkeit & Balance
- Lindert Verspannungen & Stress
- Unterstützt Herz, Kreislauf & Immunsystem
- Für jedes Fitnesslevel geeignet
- Auch im Sitzen möglich!

Gemeinsam in Bewegung bleiben – in einer freundlichen, stressfreien Atmosphäre.

Leitung: Larysa Frei

Ort: Tertianum Parkresidenz
Gymnastikraum – Fit-Center – Etage A
Dorfstrasse 6, 8706 Meilen

Zielgruppe: für alle ab 60 Jahren

Zeiten: Freitag, 10.15 – 11.15 Uhr

Kosten: CHF 399.00 (CHF 19.00 pro Lektion)
Ratenzahlung auf Wunsch möglich (2 Raten).

⁺ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Daten

Der Qigong-Kurs findet vom 9. Januar bis 26. Juni 2026 statt. Osterpause am 3. und 10 April 2026; am Freitag nach Auffahrt, am 15. Mai 2026, findet der Kurs nicht statt.

Januar	09.01.2026	April	17.04.2026
	16.01.2026		24.04.2026
	23.01.2026		
	30.01.2026		
Februar	06.02.2026	Mai	08.05.2026
	13.02.2026		22.05.2026
	20.02.2026		29.05.2026
	27.02.2026		
März	06.03.2026	Juni	05.06.2026
	13.03.2026		12.06.2026
	20.03.2026		19.06.2026
	27.03.2026		26.06.2026

Zusatzangaben

- Preisreduktion für Beziehende von Ergänzungsleistungen
- Schnuppern oder Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung

Anmeldungen bitte unter www.pszh.ch/ortsvertretung/meilen, per E-Mail ov.meilen@pszh.ch oder Telefon 079 431 34 50.