







# Qi Gong

Jeden Montag 16:00 - 16:50 Uhr

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Auch Kampfkunst-Übungen werden darunter verstanden.
Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Die Übungen dienen der Harmonisierung und Regulierung
des Qi-Flusses im Körper.

Kosten: 16 Nachmittage CHF 320.- (Mitglieder CHF 288.-) bis 15. Dezember 2025 Kosten: 13 Nachmittage CHF 286.- (Mitglieder CHF 260.-) 5. Januar - 30. März 2026

Anmeldung erforderlich: Telefon K. Braun: 079 945 62 94 Ort: Turnhalle, Alters- u. Pflegezentrum Bruggwiesen, Effretikon

### LineDance Kurs

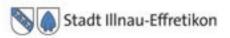
Ab 14. Januar 2026 jeden 2. Mittwoch von 9:45 - 11:00 Uhr

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer:innen in Reihen und Linien synchron dieselben Schritte zu meist Country-, Pop- oder Rockmusik ausführen. Sie fördert Koordination, Gleichgewicht und Konzentration, macht fit und sorgt gleichzeitig für Gemeinschaftsgefühl und gute Laune.

Kosten pro Kurstag: Mitglieder CHF 18.-- | Nichtmitglieder CHF 20.--

Anmeldung nur mit Erfahrung: Telefon Ursi Studer: 079 637 83 50 | u.studer18@bluewin.ch Ort: Alters- u. Pflegezentrum Bruggwiesen, Effretikon



















lebensphase3 Seniorennetzwerk Märtplatz 19 8307Effretikon

Telefon 052 355 56 96 admin.lp3@bluewin.ch www.lebensphase3.ch



#### AKTUELLE KURSE



WAS IM BRÜCHIGEN TRÄGT	ÄGT
Vortrag von Monika Schmid	
Ehemalige Leiterin St. Martin	
Unkostenbeitrag CHF 15	j
ZWISCHEN SCHUHZAUBER U	J

Donnerstag, 20. November 2025 14:30 Uhr Stadhaussaal Effretikon

ZWISCHEN SCHUHZAUBER UND LEBENSSCHRITTEN mit Theresia Baker musikalische Begleitung Dani Wirth Unkostenbeitrag CHF 15.-- Donnerstag, 11. Dezember 2025 14:30 Uhr Hotzehuus Usterstrasse 2, Illnau

DIE DUNKLE SEITE DER MUSIK
Theatralisches Dis-Konzert
mit Henri Camus vom DUO FULL HOUSE
Unkostenbeitrag CHF 20.--

Donnerstag, 22. Januar 2026 14:30 Uhr Stadhaussaal Effretikon

DIE ARBEIT DER GREIFVOGEL-STATION AM IRCHEL mit Andi Lischke Programmleiter Unkostenbeitrag CHF 15.--

Donnerstag, 19. Februar 2026 14:30 Uhr Stadhaussaal Effretikon

GLETSCHER ALS BOTSCHAFTER DES KLIMAWANDELS mit Dr. Matthias Huss Glaziologe, ETH Zürich Unkostenbeitrag CHF 15.-- Donnerstag, 12. März 2026 14:30 Uhr Stadhaussaal Effretikon

HÖREN UND VERSTEHEN Vortrag von Basil Preisig Neuropsychologe Uni Zürich Unkostenbeitrag CHF 15.--

Donnerstag, 26. März 2026 14:30 Uhr Alters- und Pflegezentrum Effretikon

Aktuelle Informationen zu Veranstaltungen und Kursen finden Sie jeweils auf unserer Webseite www.lebensphase3.ch sowie in der Lokalpresse.

#### QI GONG mit Karin Braun

Kosten:

bis 15. Dezember 2025, 16 Nachmittage: Mitglieder CHF 288.- /Nicht-MG CHF 320.-5. Januar - 30. März 2026, 13 Nachmittage: Mitglieder CHF 260.- /Nicht-MG CHF 286.-

Anmeldung erforderlich: Karin Braun: 079 945 62 94

#### LINEDANCE KURS

Kosten per Kurstag:
Mitglieder CHF 18.-Nichtmitglieder CHF 20.--

Anmeldung nur mit Erfahrung: Ursi Studer: 079 637 83 50 u.studer18@bluewin.ch jeweils montags, 16:00 - 16:50 Uhr Turnhallte, Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen Effretikon

Die Kursteilnehmer- und Kursteilnehmerinnen können jederzeit in den Kurs einsteigen. Auch die Möglichkeit, eine verpasste Stunde in der jeweiligen Woche in einer Stunde von Jacky Jane nachzuholen, wird angeboten.

Ab 14. Januar 2026 jeden 2. Mittwoch 9:45 - 11:00 Uhr Alters- und Pflegezentrum Bruggwiesen Effretikon

# ZEICHNEN - MALEN - GESTALTEN mit Mariana Scvertova Kurs in kleinen Gruppen (may 6 Personen

Kurs in kleinen Gruppen (max. 6 Personen)

Kosten 4 x 3 Std. CHF 280.--

Information & Anmeldung: M. Scvortova: 078 628 78 24 marianas@gmx.ch jeweils freitags und samstags 9:30 bis 12:30 Uhr

an der Espelstrasse in Illnau nur 4 Minuten von der Bushaltestelle Chrummenacher

## PÉTANQUE

Pétanque (Boule), das beliebte Kugelspiel für alle. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

jeden Freitag ab 14:45 bis ca. 17:30 27. März bis 23. Oktober 2026 Moosburgpark Effretikon