



Wudang Gongfu

KOSTENLOSES BEWEGUNGSANGEBOT IM UNION

Fliessende Bewegungen · kraftvolle Elemente · Ruhe und Aufmerksamkeit

Eine Stunde für Bewegung, Kraft und innere Ruhe. Wir lernen einfache Grundlagen des Wudang Gongfu kennen und stärken dabei Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung und innere Stabilität. Wer Lust auf eine zusätzliche Herausforderung hat, kann auch eine einfache Tai-Chi-Form erlernen.

Alle Übungen werden Schritt für Schritt aufgebaut und können den eigenen Möglichkeiten angepasst werden.

Keine Vorkenntnisse erforderlich - alle können mitmachen.

DONNERSTAGS

10.15-11.15 Uhr

Start: Donnerstag, 5. November 2026

Quartierzentrum Union

Klybeckstrasse 95 · 4057 Basel

Die Teilnahme ist kostenlos.

INFOS & ANMELDUNG

wudang-gongfu.ch/soziokultur/kontaktstelle



K kontaktstelle
für arbeitslose



SHIATSU
KAMPFKUNST
SOZIOKULTUR
SHENFAGONG.CH