



**BEWEGTER
SOMMER
2023**

ÖFFENTLICHES QI GONG

25. April bis 19. September 2023

Jeweils am Dienstag von 8.00 bis 8.50 Uhr oder
von 9.00 bis 9.50 Uhr

Bei trockenem Wetter auf dem «Inseli»
bei Regen unter dem KKL Dach

Mit Unterstützung von:

 **Stadt
Luzern**

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER


STIFTUNG
BREITENSORT

ÖFFENTLICHES QI GONG



**Eingeladen sind Personen
über 60 und alle Interessierten**

Mit Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht dazu kein sportliches Talent.

Sie brauchen:

Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.
Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

Start:

Dienstag, 25. April 2023

Zeit und Ort:

8.00 bis 8.50 Uhr oder 9.00 bis 9.50 Uhr

Bei trockenem Wetter auf dem «Inseli», bei Regen unter dem KKL Dach.

Fachliche Leitung:

Cornelia Vogel Müller, Luzern, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Maria Hochstrasser, Ebikon, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung