



**BEWEGTER
SOMMER
2021**

ÖFFENTLICHES QI GONG

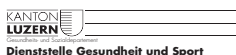
23. April bis 9. Juli 2021

Jeweils am Freitag von 08.30 bis 09.20 Uhr

Waldfriedhof Staffeln, Luzern

Busstation «Waldstrasse», Bus 42/43

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



ÖFFENTLICHES QI GONG



Eingeladen sind Menschen 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:

Bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung.

Start:

Freitag, 23. April 2021
Von 08.30 bis 09.20 Uhr

Weitere Daten:

Freitag, 30. April
Freitag, 7. / 14. / 21. / 28. Mai
Freitag, 4. / 11. / 18. / 25. Juni
Freitag, 2. / 9. Juli

Zeit und Ort:

08.30 bis 09.20 Uhr
Waldfriedhof Staffeln, Luzern (bei Regen Unterstand vorhanden)

Fachliche Leitung:

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

Das Angebot ist kostenlos.

Mit Covid-Schutzkonzept