



QI GONG IM FREIEN IN BUERI

Ab 12. Mai bis 22. September 2023
 Jeweils am Freitag von 09.55 bis 10.50 Uhr
 Treffpunkt: auf dem Vorplatz der alten Kirche (AltBar).
 Je nach Witterung und kirchlichen Anlässen
 dislozieren wir zusammen auf den entsprechenden
 Platz. bzw. Raum
Kostenlose, offene Veranstaltung

GESUNDES LUZERN 2022
 Dieses Projekt wurde
 nominiert für den Award
 «Gesundes Luzern»

Eingeladen sind alle 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.

Anmeldung:

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Sie brauchen:

Bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung.

Einführung und Start:

Freitag, 12. Mai 2023, 09.55 Uhr

Weitere Daten (immer freitags 09.55 Uhr):

19. / 26. Mai

02. / 09. / 16. / 23. / 30. Juni

07. / 14. / 21. / 28. Juli

04. / 11. / 18. / 25. August

01. / 08. / 15. / 22. September

Organisation:

Kontaktperson:

Bueri aktiv 60 plus

Heidi Zeder, 041 440 26 67, Werner Lustenberger, 041 440 21 78

Fachliche Leitung:

Maria Hochstrasser, dipl. Lehrerin für Qi Gong

Barbara Burger, dipl. Lehrerin für Qi Gong

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera



Gemeinde Buchrain

