



Öffentliches Qi Gong

15. April bis 23. Sept. 2024

Jeweils am Montag von 9:00 bis 9:50 Uhr im
Bellpark Kriens

Findet bei jedem Wetter statt.

Organisiert von: FDP Liberale Senioren Kriens

Unterstützt durch:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport



Liberale Senioren Kriens

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 und Schal ist ideal. Keine Anmeldung nötig und es ist kostenlos

Start und Dauer:

15. April bis 23. September 2024

Zeit und Ort:

9:00 bis 9:50 Uhr

Bei jedem Wetter im Bellpark Kriens

Fachliche Leitung:

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

Urs Häusermann Luzern, Lehrer für Qi Gong