ÖFFENTLICHES QI GONG

20. April bis 28. September 2023
(ausser 18. Mai und 8. Juni)

Jeweils am Donnerstag ab 9.00 Uhr
bei jedem Wetter
im Wohn- und Begegnungsort Violino Zell

GESUNDES LUZERN 2022

Mit Unterstützung von:

GEMEINDE ZELL

Violino Zell
Wohn- und Begegnungsort

KANTON LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

ÖFFENTLICHES QI GONG

BEWEGTER SOMMER 2023

Eingeladen sind Männer und Frauen 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.
Das öffentliche Qi Gong findet bei jedem Wetter statt.

Start:
Donnerstag, 20. April 2023, ab 9.00 Uhr

Weitere Daten:
Donnerstag, 27. April
Donnerstag, 4./11./25. Mai
Donnerstag, 1./15./22./29. Juni
Donnerstag, 6./13./20./27./Juli
Donnerstag, 3./10./17./24./31. August
Donnerstag, 7./14./21./28. September

Zeit und Ort:
9.00 bis 9.50 Uhr
Wohn- und Begegnungsort Violino Zell

Fachliche Leitung:
Bertha Heller, anerkannte Qigonglehrerin

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung