



**BEWEGTER  
SOMMER  
2022**

# ÖFFENTLICHES QI GONG

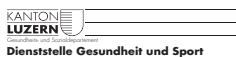
**6. Mai bis 30. September 2022**

Jeweils am Freitag von 8.30 bis 9.20 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 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:**

Bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleidung

**Start:**

Freitag, 6. Mai 2022

**Zeit und Ort:**

8.30 bis 9.20 Uhr

Waldfriedhof Staffeln, Luzern (bei Regen Unterstand vorhanden)

**Fachliche Leitung:**

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

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung