



**BEWEGTER  
SOMMER  
2024**

# ÖFFENTLICHES QI GONG

**16. April bis 24. September 2024**

Jeweils am Dienstag von 8.00 bis 8.50 Uhr oder  
von 9.00 bis 9.50 Uhr

Bei trockenem Wetter auf dem «Inseli»  
bei Regen unter dem KKL Dach

Mit Unterstützung von:

 **Stadt  
Luzern**

 **KANTON  
LUZERN**

Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**



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 Kleider.

**Start:**

Dienstag, 16. April 2024

**Zeit und Ort:**

8.00 bis 8.50 Uhr oder 9.00 bis 9.50 Uhr

Bei trockenem Wetter auf dem «Inseli», bei Regen unter dem KKL Dach.

**Fachliche Leitung:**

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

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

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung