



**BEWEGTER  
SOMMER  
2024**

# ÖFFENTLICHES QI GONG

**Jeden Freitag von 8.30 bis 9.20 Uhr  
19.4.2024 bis 27.9.2024**

Waldfriedhof Staffeln, Luzern

Busstation «Waldstrasse», Bus 42/43

Mit Unterstützung von:



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 Kleidung

**Start:**

Freitag, 19. April 2024

**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

Barbara Burger, Sursee, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung