



BEWEGTER
SOMMER
2021

ÖFFENTLICHES QI GONG

23. April bis 9. Juli 2021

Jeweils am Freitag von 08.30 bis 09.20 Uhr

Waldfriedhof Staffeln, Luzern

Busstation «Waldstrasse», Bus 42/43

Mit Unterstützung von:



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

KANTON
LUZERN
Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

SB
STIFTUNG
BREITENSPORT

ÖFFENTLICHES QI GONG



**Eingeladen sind Menschen
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 langsam, 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, 23. April 2021

Von 08.30 bis 09.20 Uhr

Weitere Daten:

Freitag, 30. April

Freitag, 7. / 14. / 21. / 28. Mai

Freitag, 4. / 11. / 18. / 25. Juni

Freitag, 2. / 9. Juli

Zeit und Ort:

08.30 bis 09.20 Uhr

Waldfriedhof Staffeln, Luzern (bei Regen Unterstand vorhanden)

Fachliche Leitung:

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

Das Angebot ist kostenlos.

Mit Covid-Schutzkonzept