



**BEWEGTER
SOMMER
2018**

ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

16. Mai bis 26. September 2018

Jeweils am Mittwoch von 9.00 bis 9.50 Uhr (ausser 1./15. August)

Auf dem «Inseli» in Luzern

Trägerschaft:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG



Eingeladen sind Menschen über 60 und alle Interessierten

Mit Tai Chi und 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. Tai Chi und 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.

Start:

Mittwoch, 16. Mai 2018, 9.00 bis 9.50 Uhr

Weitere Daten:

Mittwoch 23./30. Mai

Mittwoch 6./13./20./27. Juni

Mittwoch 4./11./18./25. Juli

Mittwoch 8./22./29. August

Mittwoch 5./12./19./26. September

Zeit und Ort: 9.00 bis 9.50 Uhr, «Inseli», Luzern

Fachliche Leitung:

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

Kosten:

werden von der Trägerschaft übernommen

Nach den Lektionen besteht die Möglichkeit, sich bei einem Kaffee
oder Tee auszutauschen – Plätze sind reserviert.