



ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

7. Mai bis 17. September 2019

Jeweils am Dienstag von 9.00 bis 9.50 Uhr

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:

Dienstag, 7. Mai 2019, 9.00 bis 9.50 Uhr

Weitere Daten:

Dienstag, 14./21./28. Mai
Dienstag, 4./11./18./25. Juni
Dienstag, 2./9./16./23./30. Juli
Dienstag, 13./20./27. August
Dienstag, 3./10./17. 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
Maria Hochstrasser, Ebikon, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Das Angebot ist kostenlos.