



**BEWEGTER  
SOMMER  
2022**

# ÖFFENTLICHES QI GONG

**26. April bis 27. September 2022**

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:



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:**

Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung.  
Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

### **Start:**

Dienstag, 26. April 2022

### **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