



**BEWEGTER  
SOMMER  
2025**

# **ÖFFENTLICHES QI GONG**

**Jeden Freitag von 8.30 bis 9.20 Uhr  
25.4.2025 bis 26.9.2025**

Waldfriedhof Staffeln, Luzern

Busstation «Waldstrasse», Bus 42/43

# 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, 25. April 2025

**Zeit und Ort:**

8.30 bis 9.20 Uhr

Waldfriedhof Staffeln, Luzern (bei Regen Unterstand vorhanden)

**Fachliche Leitung:**

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

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung