



Winter Qi Gong Inseli

Jeden Dienstag von 9 bis 9.50 Uhr
Oktober 2026 bis März 2027

Öffentliches Qi Gong

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, nur bequeme Schuhe und der Witterung angepasste Kleider.

Fachliche Leitung

Cornelia Vogel Müller, Luzern
Maria Hochstrasser, Ebikon

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung

Eingeladen sind Personen über 60 und alle Interessierten.

Zeit und Ort

9 bis 9.50 Uhr

Bei trockenem Wetter auf dem «Inseli»

Bei Regen unter dem KKL Dach

2026

20. Oktober
27. Oktober
03. November
10. November
17. November
24. November
01. Dezember
08. Dezember
15. Dezember

2027

05. Januar
12. Januar
19. Januar
26. Januar
02. Februar
09. Februar
16. Februar
23. Februar
02. März
09. März
16. März
23. März