



Winter Qi Gong Waldfriedhof Staffeln

Jeden Freitag von 8.30 bis 9.20 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

Barbara Burger, Sursee

Kostenloses Angebot ohne Anmeldung

Eingeladen sind Personen über 60 und alle Interessierten.

Zeit und Ort

8.30 bis 9.20 Uhr

Waldfriedhof Staffeln, Luzern

Busstation Waldstrasse, Bus 42/43

Bei Regen Unterstand vorhanden

2026

16. Oktober

23. Oktober

30. Oktober

06. November

13. November

20. November

27. November

04. Dezember

11. Dezember

18. Dezember

2027

08. Januar

15. Januar

22. Januar

29. Januar

05. Februar

12. Februar

19. Februar

26. Februar

05. März

12. März

19. März