



**BEWEGTER  
WINTER  
24/25**

# WINTER QI GONG

**Jeden Dienstag von 9.00 bis 9.50 Uhr**

15.10.2024 | 22.10. | 29.10. | 5.11. | 12.11. | 19.11.

26.11. | 3.12. | 10.12. | 17.12.2024

7.1.2025 | 14.1. | 21.1. | 28.1. | 4.2. | 11.2. | 18.2. | 25.2.

4.3. | 11.3. | 18.3. | 25.3. | 1.4. | 8.4. | 15.4.2025

Bei trockener Witterung auf dem «Inseli»,  
bei Regen unter dem KKL Dach

Mit Unterstützung von:

 **Stadt  
Luzern**

 **KANTON  
LUZERN**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# WINTER 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:**

Der Witterung angepasste Kleidung, denn Qi Gong findet im Freien statt.

## **Start:**

Dienstag, 15. Oktober 2024

## **Zeit und Ort:**

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