



**BEWEGTER  
SOMMER  
2025**

# ÖFFENTLICHES QI GONG

**22. April bis 23. September 2025**

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

# 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 Kleider.

**Start:**

Dienstag, 22. April 2025

**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