



**BEWEGTER  
SOMMER  
2021**

# ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

**20. Mai bis 30. September 2021**

Jeweils am Donnerstag von 9.00 bis 9.50 Uhr  
Park vor Stadthalle Sempach

Mit Unterstützung von:



«Alter(n) bewegt»  
REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

**KANTON LUZERN**  
Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**

# ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG



## Eingeladen sind Menschen über 60 und alle Interessierten

Mit Tai Chi und 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. Tai Chi und Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht dazu kein sportliches Talent.

### **Sie brauchen:**

Gutes Schuhwerk, Sonnenhut und der Witterung angepasste Kleidung. Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

### **Start:**

Donnerstag, 20. Mai 2021, 9.00 bis 9.50 Uhr

### **Weitere Daten:**

Donnerstag, 27. Mai

Donnerstag, 10. / 17. / 24. Juni

Donnerstag, 1. / 8. / 15. / 22. / 29. Juli

Donnerstag, 5. / 12. / 19. / 26. August

Donnerstag, 2. / 9. / 16. / 23. / 30. September

### **Zeit und Ort:**

9.00 bis 9.50 Uhr, Park vor Stadthalle Sempach

Durchführung nur bei trockenem Wetter

### **Fachliche Leitung:**

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

Das Angebot ist kostenlos.

**Mit Covid-Schutzkonzept**

Kurzfristige Programmänderung vorbehalten.