



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



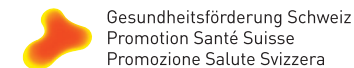
BEWEGTER
SOMMER
2021

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.

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.