



**BEWEGTER
SOMMER
2021**

ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

21. April bis 29. September 2021

Jeweils am Mittwoch von 9.00 bis 9.50 Uhr
Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

Mit Unterstützung von:

 **STADT SURSEE**


Alterszentrum St. Martin | Sursee



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

«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 und der Witterung angepasste Kleidung.
Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

Start:

Mittwoch, 21. April 2021, 9.00 bis 9.50 Uhr

Weitere Daten:

Mittwoch, 28. April

Mittwoch, 5. / 12. / 19. / 26. Mai

Mittwoch, 2. / 9. / 16. / 23. / 30. Juni

Mittwoch, 7. / 14. / 21. / 28. Juli

Mittwoch, 4. / 11. / 18. / 25. August

Mittwoch, 1. / 8. / 15. / 22. / 29. September

Zeit und Ort:

9.00 bis 9.50 Uhr, Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee
Durchführung nur bei schönem, nicht-regnerischem Wetter

Fachliche Leitung:

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

Das Angebot ist kostenlos.

Mit Covid-Schutzkonzept

Kurzfristige Programmänderung vorbehalten.