



Tai Chi und Qi Gong Sempach

Sommer 2023

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 unterstützt Ihr Wohlbefinden.

Leitung: Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong


Daten: 23 x Mittwoch; 26.4. bis 27.9.2023

Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Park Festhalle Sempach

Kosten: Saison-Abo: CHF 125.- (23 Lekt.)
10er-Abo: CHF 75.- (10 Lekt.)

Bemerkung: Unterricht in Grossgruppe

 Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.