

Bewegung & Entspannung

Tai-Chi/Qi-Gong: Sommer 2026 Sempach (10er-Abo)

Grossgruppe Outdoor

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 und im Freien macht Freude und unterstützt Ihr Wohlbefinden.

Kursnummer	318
Zeit	10.00 bis 11.00 Uhr
Kosten	CHF 75.00
Kursort	Park Festhalle Sempach
Leitung	Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong
Kursdaten	23 x Mittwoch; 22.4. bis 23.9.2026
Bemerkung	Unterricht in Grossgruppe
Kontakt und Anmeldung	Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung
Allgemeine Bedingungen	www.lu.prosenectute.ch/AGB

⊕ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 99, www.lu.prosenectute.ch/Kurssuche

