



Öffentliches Tai Chi und Qi Gong Sempach Sommer 2022

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: 22 x Mittwoch; 4.5. bis 28.9.2022
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Park Festhalle Sempach
Kosten: kostenlos
Bemerkung: - Unterricht in Grossgruppe
 - Durchführung nur bei trockenem Wetter

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



Öffentliches Tai Chi und Qi Gong Sempach Sommer 2022

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: 22 x Mittwoch; 4.5.2022 bis 28.9.2022
Zeit: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Park Festhalle Sempach
Kosten: kostenlos
Bemerkung: - Unterricht in Grossgruppe
 - Durchführung nur bei trockenem Wetter

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