

Bewegung

Tai-Chi/Qi-Gong: Winter Sempach

Grossgruppen Indoor

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 Ihr Wohlbefinden.

Kursnummer	316
Zeit	10.00 bis 11.00 Uhr
Kosten	CHF 150.00
Kursort	Reformiertes Kirchenzentrum, Sempach
Leitung	Barbara Burger, Lehrerin für Tai-Chi und Qi-Gong
Kursdaten	21 x Mittwoch; 15.10.2025 bis 1.4.2026 (ohne 24.12., 31.12., 11. und 18.2.)
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