



Weitere Infos und Anmeldung

Tai-Chi/Qi-Gong: Winter Sempach

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.

Angebot: 26-2-86015-452

Termine: 14.10.2026 - 24.03.2027
20 x Mi 10:00 - 11:00

Ausfalltage: 23.12.2026, 30.12.2026, 03.02.2027, 10.02.2027

Leitung: Barbara Burger

Ort: Reformiertes Kirchenzentrum, Sempach

Kosten: CHF 150.00

Hinweise: Besonderes: Unterricht in Grossgruppe



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.