



**BEWEGTER  
SOMMER  
2020**

# ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

**28. Mai bis 17. September 2020**

Jeweils am Donnerstag von 9.00 bis 9.50 Uhr  
Park vor Stadthalle Sempach

Mit Unterstützung von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

«Alter(n) bewegt»  
REGIONALES ALTERSLEITBILD SURSEE

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

KANTON LUZERN  
Gesundheits- und Sozialdepartement  
Dienststelle Gesundheit und Sport

# ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG



## Eingeladen sind Menschen über 60 und alle Interessierten

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 das Wohlbefinden. Tai Chi und Qi Gong können Sie bis ins hohe Alter ausüben. Es braucht dazu kein sportliches Talent.

### **Sie brauchen:**

Gutes Schuhwerk, Sonnenhut und der Witterung angepasste Kleidung. Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

### **Start:**

Donnerstag, 28. Mai 2020, 9.00 bis 9.50 Uhr

### **Weitere Daten:**

Donnerstag, 4./18./25. Juni

Donnerstag, 2./9./16./23./30. Juli

Donnerstag, 6./13./20./27. August

Donnerstag, 3./10./17. September

### **Zeit und Ort:**

9.00 bis 9.50 Uhr, Park vor Stadthalle Sempach

Kirchenzentrum Ref.-Kirche Sempach (bei regnerischem Wetter)

### **Fachliche Leitung:**

Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong und Vertretung

### **Kosten:**

werden von der Trägerschaft übernommen