



**BEWEGTER  
SOMMER  
2019**

# ÖFFENTLICHES TAI CHI UND QI GONG

**15. Mai bis 18. September 2019**

Jeweils am Mittwoch von 9.00 bis 9.50 Uhr  
Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

Trägerschaft:

 **STADT SURSEE**


  
Alterszentrum St. Martin | Sursee



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 und der Witterung angepasste Kleidung.  
Eine Windjacke mit Kapuze oder Schal ist ideal.

### **Start:**

Mittwoch, 15. Mai 2019, 9.00 bis 9.50 Uhr

### **Weitere Daten:**

Mittwoch, 22./29. Mai

Mittwoch, 5./12./19./26. Juni

Mittwoch, 3./10./17./24./31. Juli

Mittwoch, 7./14./21./28. August

Mittwoch, 4./11./18. September

### **Zeit und Ort:**

9.00 bis 9.50 Uhr, Park im Alterszentrum St. Martin, Sursee

### **Fachliche Leitung:**

Barbara Burger, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

Maria Hochstrasser, Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong

### **Kosten:**

werden von der Trägerschaft übernommen