



Tai Chi und Qi Gong Sursee & Sempach Winter 2023/24

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: 19 x Mittwoch; 18.10. bis 27.3.2024 (ohne 1.11., 27.12., 3.1., 7. und 14.2.)

Zeit: **Sursee:** 8.30 bis 9.30 Uhr
Sempach: 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: **Sursee:** Stadthalle Sursee, Nordsaal
Sempach: Reformiertes Kirchenzentrum Sempach

Kosten: CHF 150.- (Saison-Abo)

Bemerkung: Unterricht in Grossgruppe

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