



## **Bewegung & Begegnung verleihen Flügel und stärken die Balance im Lebensalltag!**

**Bewegung und Begegnung** heisst das Projekt für ältere Menschen in der Stadt Luzern. Es wird gemeinsam von der Pfarrei St. Leodegar (Quartierarbeit) und der Abteilung Alter und Gesundheit (AGES) der Stadt Luzern getragen.



### **Feldenkrais - Bewegen mit Leichtigkeit**

Durch sanfte Bewegungsabläufe erhöhen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit und verbessern Ihre Gangsicherheit. Die Feldenkrais Methode eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Konstitution. Feldenkrais weckt die Bewegungsfreude und stärkt das Gleichgewicht!

**Kursleitung:** Lisa Heinimann-Schild, dipl. Feldenkrais Lehrerin SFV

**Ort:** Pfarreizentrum St. Leodegar, St. Leodegarstrasse 6a, 6006 Luzern

**Was:** Feldenkrais für alle (die Lektionen finden sitzend statt). Jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr (60 Minuten Feldenkrais, anschliessend Kaffee und etwas Süsses)

<b>Daten 2020:</b>	Mittwoch, 6. Mai	Mittwoch, 13. Mai	Mittwoch, 20. Mai	Mittwoch, 27. Mai
	Mittwoch, 3. Juni	Mittwoch, 10. Juni	Mittwoch, 17. Juni	Mittwoch, 24. Juni
	Mittwoch, 1. Juli	(weitere 6x im November und Dezember 2020)		

**Kosten:** 10 Franken pro Nachmittag für Feldenkrais und Kaffee mit etwas Süssem. Ermässigte Kurskosten für EL-Bezügerinnen und –Bezüger, Auskunft dazu von Frau Daniela Huber, soziokulturelle Animatorin, Pfarrei St. Leodegar, Tel. 041 229 95 20.

**Anziehen:** Bequeme Kleidung und Antirutschsocken

Teilnahme ohne Anmeldung!

**Wir freuen uns auf das gemeinsame Bewegen und Begegnen!**

**Ab August 2020 finden Kurse zu Dalcroze Rhythmik statt!**

unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**