

Bewegung und Begegnung

... verleihen Flügel: Programm 2023




Katholische Kirche
Stadt Luzern

 **Stadt
Luzern**

Bewegung und Begegnung

Programm 2023

Bewegung und Begegnung verleihen Flügel und stärken die Balance im Lebensalltag!

«Bewegung und Begegnung» ist ein Angebot für ältere Menschen in der Stadt Luzern und deren Umgebung. Sie können jederzeit einsteigen und eine Anmeldung ist nicht notwendig.

In der ersten Stunde findet der Bewegungsteil statt. Danach wird bei einem abwechslungsreichen Zvieri das gesellige Zusammensein gepflegt.

Trägerinnen des Angebotes sind die Pfarrei St. Leodegar (Quartierarbeit) und die Abteilung Alter und Gesundheit (AGES) der Stadt Luzern.

Pfarrei
St. Leodegar im Hof



Qi Gong

Mit langsamen, geschmeidigen Bewegungen, mit Dehnungen, mit Klopfen und Reiben, mit bewusstem Atmen aktivieren wir den Energiefluss. Die Übungen können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden. Qi Gong kräftigt den gesamten Organismus, entspannt, verbessert das Gleichgewicht und die Körperhaltung, entwickelt Achtsamkeit und führt zu innerer Ruhe und Gelassenheit.



Kursleitung:
Maria Hochstrasser

dipl. Taji und Qigong Lehrerin SGQT
www.taijiundqigong.ch

Dienstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Januar 17. | 24. | 31.

Februar 7. | 28.

11.2. bis 26.2.: Fasnachtspause

März 7. | 14. | 21. | 28.

April 4. | 11.

7.4. bis 23.4.: Osterferien

Dalcroze Rhythmik

Erleben Sie eine Stunde mit Musik und Bewegung! Die abwechslungsreichen Aufgaben zu live gespielter Klaviermusik fördern die Reaktionsfähigkeit, die Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht. Mit Leichtigkeit trainieren Sie Ihre Mobilität und vermindern so das Risiko eines Sturzes im Alltag. Es gibt keine Altersgrenze, alle können mitmachen.



Kursleitung:
Diana Wyss

dipl. Rhythmiklehrerin mit Weiterbildung
in Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr

April 24.

Mai 1. | 8. | 15. | 22.

Juni 5. | 12. | 19. | 26.

Juli 3.

08.07.–20.08.: Sommerferien

August 21. | 28.

Feldenkrais

Durch sanfte, achtsame Bewegungen im Sitzen und Stehen erhöhen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit und verbessern die Aufrichtung und Gangsicherheit. Feldenkrais fördert das Wohlbefinden, weckt die Bewegungsfreude und stärkt das Gleichgewicht. Es eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Konstitution.



Kursleitung:
Lisa Heinemann-Schild

dipl. Feldenkrais Lehrerin SFV
www.feldenkrais-luzern.ch

Mittwoch, 14.00 bis 16.00 Uhr

September 6. | 13. | 20. | 27.

30.09.–15.10.: Herbstferien

Oktober 18. | 25. | 31.* *ausnahmsweise Dienstag

November 8. | 15. | 22. | 29.

Dezember 5.* | 13. *ausnahmsweise Dienstag

Bewegung und Begegnung

... verleihen Flügel: Programm 2023

Allgemeine Informationen



Die Kurse finden jeweils im Pfarreisaal,
St. Leodegarstrasse 6a, 6006 Luzern statt.

Zwei Eingangsmöglichkeiten:

- Haldenstrasse 11, Eingang Parkhaus
(barrierefreier Zugang) – klingeln bei der Holzstele
- St. Leodegarstrasse 6a,
Hoftreppe Richtung Pfarreisaal



Kosten: 10 CHF inkl. Zvieri und Getränke,
Ermäßigung mit KulturLegi



Bekleidung: Bequeme Kleider und Schuhe
Es braucht keine Anmeldung



Auskunft:

Quartierarbeit Pfarrei St. Leodegar im Hof

Heidi Rast | 079 389 56 23 | heidi.rast@kathluzern.ch