



**Stadt
Luzern**
Kommunikation

E-Mail

Medien Stadt Luzern

Gesundheit im Alter: Tai Chi und Qi Gong auf dem Inseli

Medienmitteilung

Luzern, 8. Mai 2018

Gesund im Alter dank Bewegung: Vom 16. Mai bis 26. September 2018 findet jeweils am Mittwochmorgen auf dem Inseli-Park für Personen über 60 Jahren ein kostenloser Tai Chi- und Qi Gong-Kurs statt. Bewegung weckt die Lebensfreude und stärkt das Gleichgewicht. Mit diesem von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz finanzierten Angebot wollen die Stadt Luzern, Pro Senectute und der Kanton Luzern die Gesundheit der älteren Bevölkerung fördern.

Am 16. Mai 2018 geht's los. Dann startet auf dem Inseli-Park in Luzern das neue Angebot der Stadt Luzern, von Pro Senectute und des Kantons Luzern. Jeden Mittwoch von 9 bis 9.50 Uhr praktizieren die Teilnehmenden unter professioneller Leitung Tai Chi und Qi Gong. Bei schlechtem Wetter findet der Kurs unter dem Dach des KKL statt. Am 26. September 2018 endet das kostenlose Angebot. Zielgruppe sind Interessierte im Alter von 60plus – ohne Altersobergrenze. Im Anschluss an das gemeinsame Bewegen können die Teilnehmenden zusammen vor Ort auf eigene Kosten einen Kaffee oder Tee trinken.

Dieses neue Angebot ist Teil des kantonalen Aktionsprogramms Gesundheit im Alter und wird von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz finanziert. Es sensibilisiert die (angehenden) Seniorinnen und Senioren für Gangsicherheit und Gleichgewicht. Tai Chi und Qi Gong fördern durch die fließenden Bewegungen auf schonende Art das Gleichgewicht, die Koordination und den Muskelaufbau.

Eine Anmeldung ist nicht nötig. Mitmachen können alle. Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung (Windjacke mit Kapuze oder Schal, ohne Sportsachen) sind ideal.

Stadt Luzern
Kommunikation
Hirschengraben 17
6002 Luzern
Telefon: 041 208 83 00
E-Mail: kommunikation@stadtluzern.ch
www.kommunikation.stadtluzern.ch

Weitere Auskünfte erteilen Ihnen:

Stadt Luzern

Alter und Gesundheit

Mirjam Müller-Bodmer, Leiterin Entwicklung und Projekte

Telefon: 041 208 81 38

E-Mail: mirjam.mueller@stadtluzern.ch

Erreichbar: Dienstag, 8. Mai 2018, von 10 bis 12 Uhr

Pro Senectute Kanton Luzern

Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter

Telefon: 041 226 11 88

E-Mail: ruedi.fahrni@lu.prosenectute.ch

Erreichbar: Dienstag, 8. Mai 2018, von 10 bis 12 Uhr