

# Bewegung und Begegnung

schenken Lebensfreude

Neue  
Wochentage für  
Rhythmik und  
Feldenkrais!

 **Stadt  
Luzern**

  
Katholische Kirche  
Stadt Luzern

# Qi Gong

Mit langsamen, geschmeidigen Bewegungen, mit Dehnungen, mit Klopfen und Reiben, mit bewusstem Atmen aktivieren Sie 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](http://www.taijiundqigong.ch)

## Dienstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

Januar 14. | 21. | 28.

---

Februar 4. | 11. | 18.

---

22.2.–9.3.: Fasnachtsferien

---

März 11. | 25. 18. entfällt

---

April 1. | 8. | 15.

---

# Rhythmik

Erleben Sie eine Stunde mit Bewegung, Rhythmus und Musik. Die abwechslungsreichen Aufgaben mit unserem Körper als Instrument, im Sitzen, Stehen und Bewegen (alleine und gemeinsam) fördern die Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und das Gleichgewicht. Spielerisch trainieren Sie Mobilität und Geschicklichkeit. Sie fühlen sich im Alltag sicherer in ihren Bewegungen und vermindern das Risiko eines Sturzes. Es gibt keine Altersgrenze/ es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Kursleitung:  
**Brigitte Hachen**

dipl. Rhythmik-Pädagogin  
[www.brigittehachen.ch](http://www.brigittehachen.ch)

Mittwoch, 14.15 bis 16.15 Uhr

Mai 7. | 14. | 21. | 28.

---

Juni 4. | 11. | 18. | 25.

---

Juli 2.

---

5.7.–17.8.: Sommerferien

---

August 20. | 27.

---

September 3.

---

# 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:  
[Esther Meier](#)

dipl. Feldenkrais Lehrerin SFV  
[www.esther-meier.ch](http://www.esther-meier.ch)

## Montag, 14.00 bis 16.00 Uhr

September 1. | 8. | 15. | 22.

---

27.09.–12.10.: Herbstferien

---

Oktober 13. | 20. | 27.

---

November 3. | 10. | 17. | 24.

---

Dezember 1.

---

# Qi Gong | Rhythmik | Feldenkrais

## Bewegung und Begegnung bringen Schwung und Abwechslung in den Alltag!

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.

# Bewegung und Begegnung

## Programm 2025

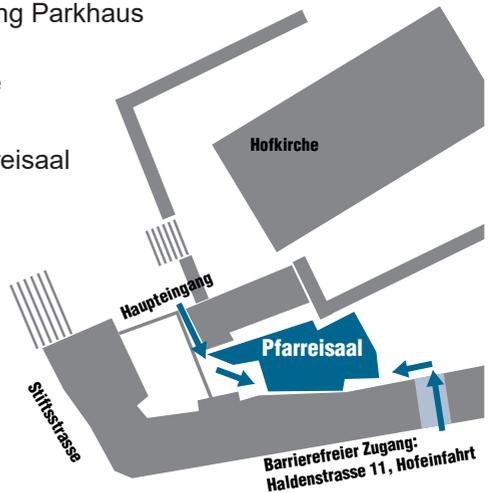
### Allgemeine Informationen



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.  
Der Einstieg ist jederzeit möglich



Auskunft: Quartierarbeit Pfarrei St. Leodegar im Hof  
041 229 95 00 | [quartierarbeit.leodegar@kathluzern.ch](mailto:quartierarbeit.leodegar@kathluzern.ch)