



E-Mail

Medien Stadt Luzern

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

**Medienmitteilung**

Luzern, 2. Mai 2019

**Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Jahr mit bis zu 100 Teilnehmenden pro Anlass finden die kostenlosen Bewegungsanimationen für Personen über 60 Jahren auch 2019 statt. Vom 7. Mai bis 17. September 2019 können Interessierte jeweils am Dienstag von 9 bis 9.50 Uhr unter professioneller Leitung auf dem Inseli Tai Chi und Qi Gong praktizieren. Mit dem von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz mitfinanzierten Angebot fördern die Stadt Luzern, Pro Senectute und der Kanton Luzern die Gesundheit der älteren Bevölkerung.**

Am Dienstag, 7. Mai 2019, startet das öffentliche Bewegungsangebot «Tai Chi und Qi Gong» auf dem Inseli-Park in Luzern. An der Startveranstaltung sind auch die Vertreterinnen und Vertreter der drei Trägerorganisationen dabei: Stadtrat Martin Merki, Sozial- und Sicherheitsdirektor, Ruedi Fahrni, Geschäftsleiter Pro Senectute Kanton Luzern, und Tamara Estermann, Programmleiterin Gesundheit im Alter des Kantons Luzern.

Bis 17. September 2019 können Interessierte jeden Dienstag von 9 bis 9.50 Uhr Tai Chi und Qi Gong unter professioneller Leitung praktizieren. Tai Chi und Qi Gong fördern durch die fließenden Bewegungen auf schonende Art das Gleichgewicht, die Koordination und den Muskelaufbau. Das Angebot richtet sich an Interessierte ab 60 Jahren. Eine Anmeldung ist nicht nötig. Mitmachen können alle. Gutes Schuhwerk und der Witterung angepasste Kleidung (Windjacke mit Kapuze oder Schal, ohne Sportsachen) sind ideal. Bei schlechtem Wetter finden die Bewegungsanimationen unter dem Dach des KKL Luzern statt. Im Anschluss an das gemeinsame Bewegen können die Teilnehmenden vor Ort auf eigene Kosten einen Kaffee oder Tee trinken.

Das Bewegungsangebot ist Teil des kantonalen Aktionsprogramms Gesundheit im Alter und wird von der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz mitfinanziert. Es sensibilisiert die Seniorinnen und

Stadt Luzern  
Kommunikation  
Hirschengraben 17  
6002 Luzern  
Telefon: 041 208 83 00  
E-Mail: [kommunikation@stadtluzern.ch](mailto:kommunikation@stadtluzern.ch)  
[www.kommunikation.stadtluzern.ch](http://www.kommunikation.stadtluzern.ch)

Senioren für Gangsicherheit und Gleichgewicht. Bei der Lancierung des Angebots im vergangenen Jahr wurden die Erwartungen übertroffen: Bis zu 100 Personen wurden pro Durchführung gezählt.

**Weitere Auskünfte erteilt Ihnen:**

Stadt Luzern

Alter und Gesundheit

Mirjam Müller-Bodmer, Leiterin Entwicklung und Projekte

Telefon: 041 208 81 38

E-Mail: [mirjam.mueller@stadtluzern.ch](mailto:mirjam.mueller@stadtluzern.ch)

Erreichbar: Donnerstag, 2. Mai 2019, von 10 bis 11.30 Uhr