

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.

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, Hofterrasse 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



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 16. | 23. | 30.

3.2. bis 18.2.: Fasnachtspause

Februar 20. | 27.

März 5. | 12. | 19. | 26.

29.3. bis 14.4.: Osterferien

April 16. | 23.

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 29.

Mai 6. | 13. | 27. 20.5.: Pfingstmontag

Juni 3. | 10. | 17. | 24.

Juli 1.

6.7.–18.8.: Sommerferien

August 19. | 26.

September 2.

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 Heinimann-Schild](#)

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

Dienstag, 14.00 bis 16.00 Uhr

September 10. | 17. | 24.

28.09.–13.10.: Herbstferien

Oktober 15. | 22. | 29.

November 5. | 12. | 19. | 26.

Dezember 3. | 10. | 17.