



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

Bewegung und Begegnung heisst das Projekt für ältere Menschen in der Stadt Luzern. Es wird gemeinsam von der Pfarrei St. Leodegar (Quartierarbeit) und der Abteilung Alter und Gesundheit (AGES) der Stadt Luzern getragen.



Feldenkrais - Bewegen mit Leichtigkeit

Durch sanfte Bewegungsabläufe erhöhen Sie Ihre Reaktionsfähigkeit und verbessern Ihre Gangsicherheit. Die Feldenkrais Methode eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Konstitution. Feldenkrais weckt die Bewegungsfreude und stärkt das Gleichgewicht!

Kursleitung: Lisa Heinimann-Schild, dipl. Feldenkrais Lehrerin SFV

Ort: Pfarreizentrum St. Leodegar, St. Leodegarstrasse 6a, 6006 Luzern

Was: Feldenkrais für alle (die Lektionen finden sitzend statt). Jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr (60 Minuten Feldenkrais, anschliessend Kaffee und etwas Süsses)

Daten 2020, Teil 2:	Mittwoch, 11. November	Mittwoch, 18. November
	Mittwoch, 25. November	Mittwoch, 2. Dezember
	Mittwoch, 9. Dezember	Mittwoch, 16. Dezember

Kosten: 10 Franken pro Nachmittag für Feldenkrais und Kaffee mit etwas Süssem. Ermässigte Kurskosten für EL-Bezügerinnen und –Bezüger, Auskunft dazu von Frau Daniela Huber, soziokulturelle Animatorin, Pfarrei St. Leodegar, Tel. 041 229 95 20.

Anziehen: Bequeme Kleidung und Antirutschsocken

Teilnahme ohne Anmeldung!

Wir freuen uns auf das gemeinsame Bewegen und Begegnen!

Im 2021 finden wiederum Kurse in Tai Chi, Feldenkrais und Dalcroze statt!

unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Gesundheits- und Sozialdepartement
Dienststelle Gesundheit und Sport