

St. Leodegar im Hof

Bewegung und Begegnung

Bewegung verleiht Flügel – vor allem gemeinsam!

Beweglichkeit ist die Basis einer guten Gesundheit: «In Balance sein» tut gut.

Bewegung und Begegnung heisst das neue 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.

Sie sind eingeladen, verschiedene Bewegungsangebote auszuprobieren und beim anschliessenden gemütlichen Zusammensein mit anderen älteren Menschen ins Gespräch zu kommen.

Alle Veranstaltungen sind kostenlos und können auch einzeln besucht werden.

Möchten Sie mehr darüber wissen?

www.kathluzern.ch/st-leodegar-im-hof

www.luzern60plus.ch > Alterspolitik Stadt Luzern > Angebote

*Mensch lerne tanzen, sonst
wissen die Engel im Himmel
mit dir nichts anzufangen!*

Augustinus

Donnerstag, 11. Januar 2018
Donnerstag, 15. Februar 2018

15.00 – 16.00 Tanz

16.00 – 17.00 Begegnung bei Café und Kuchen

Ort: Pfarreizentrum St. Leodegar, St. Leodegarstr. 6, 6006 Luzern

Tanzen beflügelt

Live-Musik mit Flügel lädt uns zum Tanze. Zu bekannten Melodien und Rhythmen aus aller Welt tanzen wir im Kreis oder einzeln. Auch lüpfige Volkstänze gehören dazu. Niemand ist zu alt dafür! Auch alle mit zwei «linken Beinen» sind herzlich willkommen. Tanzen weckt die Lebensfreude und stärkt das Gleichgewicht – in jedem Sinne.

Eintritt frei

Anmeldung bis 10 Tage vor der Veranstaltung an ages@stadtluzern.ch, beschränkte Teilnehmeranzahl



Kursleitung

Regula Hasler

Dipl. Tanz- und Bewegungspädagogin,
Dipl. Erwachsenenbildnerin, MA Soziale Arbeit

John Wolf Brennan

Dipl. Musiker mit irisch-keltischen Wurzeln, Komponist,
www.brennan.ch, www.pagolibre.com

Donnerstag, 18. Januar 2018 Donnerstag, 22. Februar 2018

16.00 – 16.45 Dalcroze Rhythmik
16.45 – 17.30 Café und Kuchen

Ort: Pfarreizentrum St. Leodegar, St. Leodegarstr. 6, 6006 Luzern

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 in Ihrem Alltag.

Eintritt frei

Anmeldung bis 10 Tage vor der Veranstaltung an ages@stadtluzern.ch, beschränkte Teilnehmerszahl



Kursleitung

Diana Wyss
dipl. Rhythmiklehrerin
mit Weiterbildung in
Seniorenrhythmik nach Dalcroze

Eintritt frei

Anmeldung bis 10 Tage vor der Veranstaltung an
ages@stadtluzern.ch, beschränkte Teilnehmerszahl

Donnerstag, 25. Januar 2018 Donnerstag, 1. Februar 2018

15.00 – 16.00 Feldenkrais
16.00 – 17.00 Café und Kuchen

Ort: Pfarreizentrum St. Leodegar, St. Leodegarstr. 6, 6006 Luzern

Feldenkrais

Mehr Leichtigkeit mit der Feldenkrais Methode: Durch bewusst ausgeführte, sanfte Bewegungsabläufe können Sie Zusammenhänge in Ihrem Körper wiederentdecken und auf spielerische Weise mit neuen Bewegungsmöglichkeiten vertraut werden. Sie lernen, wie Sie Ihr Bewegungsrepertoire erweitern, Ihre Reaktionsfähigkeit erhöhen und Ihre Gangsicherheit verbessern, kurzum mehr Leichtigkeit gewinnen können. Die Feldenkrais Methode eignet sich für alle Menschen, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Konstitution.



Kursleitung

Lisa Heinimann-Schild
Dipl. Feldenkrais Lehrerin SFV, www.feldenkrais-luzern.ch

Eintritt frei

Anmeldung bis 10 Tage vor der Veranstaltung an
ages@stadtluzern.ch, beschränkte Teilnehmerszahl

Für alle Veranstaltungen ist der Eintritt frei.

Alle Veranstaltungen finden im Pfarreisaal von St. Leodegar im Hof, St. Leodegarstr. 6, 6006 Luzern statt (Eingang unterhalb der Hofkirche).

Projektleitung

Regula Hasler, Quartierarbeit Pfarrei St. Leodegar
041 229 95 20, regula.hasler@kathluzern.ch

in Zusammenarbeit mit der Abteilung Alter und Gesundheit (AGES) der Stadt Luzern.

Administration und Anmeldung

Simone App, Assistentin AGES
041 208 81 40, simone.app@stadtluzern.ch