



Tai Chi Chuan - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie möchten fitter werden, sich regelmässig auspowern, tanzend die Pfunde purzeln lassen oder einfach entspannter durchs Leben gehen? Am Gesundheitstag der Klubschule Migros können Sie unsere Kursvielfalt entdecken und auch gleich gratis ausprobieren. In Zusammenarbeit mit der Gesundheitsinitiative iMpuls und SalutaCoach bieten wir Ihnen ein buntes Programm an Kursen und spannenden Fachreferaten. Sollten Sie nicht vor Ort mit dabei sein können, können Sie bei ausgewählten Lektionen über ein Livestreaming von zuhause aus mitmachen. In einigen Klubschulen haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Gesundheitscoaching mit den Gesundheitsprofis von SalutaCoach zu besuchen. Wählen Sie Ihren präferierten Standort und sichern Sie sich Ihre Teilnahme an unserem kostenlosen Gesundheitstag.

Inhalt

Tai Chi Chuan - als Schattenboxen bekannt - ist Meditation und Heilgymnastik zugleich. So wie das Leben von den polaren Kräften des Yin und Yang bestimmt wird, folgen auch die Bewegungen im Tai Chi Chuan dem Wechselspiel dieser beiden Kräfte. Sie erhalten Einblick in die traditionelle Abfolge dieser langsam und fließend ausgeführten Bewegungen und lösen damit Spannungen im Körper und lassen die Lebensenergie Chi wieder frei zirkulieren.

Voraussetzung

Interesse am Thema und eine gesunde Portion Neugierde. Da die Platzzahl beschränkt ist, bitten wir um Ihre Anmeldung.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie erhalten Einblick in zahlreiche Gesundheitsangebote der Klubschule Migros Luzern. Die Lektionen dauern 40 Minuten. Lassen Sie sich von der breiten Kurs-Palette inspirieren und picken Sie sich Ihre Lieblingskurse raus. Wir freuen uns auf Sie!

Zusatzinfo

Weitere Angebote des Gesundheitstages finden Sie mit dem Suchbegriff "Gesundheitstag". Sie sind herzlich eingeladen!

Datum

05.11.2022 / E_1623254

Zeit

09:30 - 10:20 h

Wochentage

Sa

Dauer

1 Kurstag(e). Total 1.00 Lektion(en) à 40 Minuten

Preis

CHF 0.00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Tai Chi Chuan - Gesundheitstag



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

Tag

Datum

Zeit

1 Sa

05.11.2022

09:30 - 10:20

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

