



## 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.



**Tanzen beflügelt** Live-Musik mit Flügel lädt uns zum Tanze. Zu bekannten Melodien und Rhythmen aus aller Welt tanzen wir in freier Form, kein Paartanz. Auch lüpfige Volkstänze gehören dazu. Niemand ist zu alt dafür! Tanzen weckt die Lebensfreude und stärkt das Gleichgewicht!

**Kursleitung:** Regula Hasler, Dipl. Tanz- & Bewegungspädagogin und CAS Bewegungsförderung im Alter  
John Wolf Brennan, Dipl. Musiker und Komponist

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

**Was:** Tanzen für alle. Jeweils von 14.00 bis 16.00 Uhr  
(1 gute Stunde Tanzen, anschliessend Kaffee und etwas Süsses)

Daten 2019	Mittwoch, 23. Januar	Mittwoch, 30. Januar	Mittwoch, 6. Februar
	Mittwoch, 13. Februar	Mittwoch, 13. März	Mittwoch, 20. März
	Mittwoch, 27. März	Mittwoch, 3. April	Mittwoch, 10. April

**Kosten:** 15 Franken pro Nachmittag für Tanzen 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 Schuhe

Teilnahme ohne Anmeldung!

**Wir freuen uns auf Ihr Mittanzen!**

**Ab Mai 2019 finden Kurse zu Feldenkrais und ab September zu Dalcroze Rhythmik statt!**

unterstützt von:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Gesundheits- und Sozialdepartement  
**Dienststelle Gesundheit und Sport**