



**August bis Dezember 2025**

# **Qi Gong für Menschen mit Demenz**

Das kostenlose Angebot richtet sich an Menschen mit Demenz und Begleitpersonen. Mit Qi Gong trainieren Sie Ihre Standfestigkeit, das innere und äussere Gleichgewicht und fördern Ihre Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Das Ausführen der langsamen, geschmeidigen Bewegungsabläufe in der Gruppe macht Freude und unterstützt das Wohlbefinden. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Das Kursprogramm wird auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.

**Kurstermine** jeweils montags, **10:00 bis 11:00 Uhr** an folgenden Daten im 2. Halbjahr 2025: 18. August | 1. September | 22. September | 6. Oktober | 20. Oktober | 3. November | 17. November | 1. Dezember | 15. Dezember

**Ort** Begegnungszentrum «F\*iZ, Frauen im Zentrum» im Rhynauerhof, Obergrundstrasse 97, 6005 Luzern  
Der Kursort ist gut mit Bus zu erreichen (Haltestelle Eichhof)

**Kosten** keine (= kostenloses Angebot)

**Angebot für** Menschen mit Demenz (inkl. Begleitperson)  
Maximale Anzahl Teilnehmende: 8 Personen

**Kursleitung** Irene Rüegg, Kursleiterin für Qi Gong, Meditation, Entspannungsmethoden; Erwachsenenbildnerin mit langjähriger Erfahrung

**Sie brauchen** Bequeme Kleidung (Trainingshose/elastische Hose, T-Shirt) und rutschfeste Socken oder Geräteturnschuhe (Übungen ohne Schuhe).  
Getränk bei Bedarf selbst mitnehmen.

**Information/ Anmeldung** Sekretariat Alzheimer Luzern  
Telefon: 041 500 46 86 | E-Mail: luzern@alz.ch

**Stadt Luzern**  
**Fachstelle für Altersfragen**  
Winkelriedstrasse 14  
6002 Luzern  
T 041 208 81 40  
ages@stadtluzern.ch  
www.ages.stadtluzern.ch

Mit Unterstützung von:

Netzwerk  
**Demenz**  
Stadt Luzern

 **alzheimer**  
Luzern