



Weitere Infos und Anmeldung

Atmen und Bewegen – vital bleiben

Sie lernen belebende und ausgleichende Übungen, massgeschneidert anpassbar auf ihre speziellen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Sei es, dass Sie besser entspannen, abschalten und einschlafen möchten oder dass Sie Ihre Bewegungslust wieder wecken und entdecken möchten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Gegenteil, die Übungsweise ist auch geeignet bei Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen.

Angebot: 26-2-81015-145

Termine: 23.10.2026 - 20.11.2026
5 x Fr 15:15 - 16:15

Leitung: Luzia Bachmann

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern,
Bewegungsraum Erdgeschoss

Kosten: CHF 138.00

Hinweise: Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung.
Anreise mit dem öV; Bus Nr. 1 oder 30 bis Haltestelle
«Maihofmatt/Rotsee». Das Parkhaus «Coop Schlossberg»,
Maihofstrasse 1 befindet sich ganz in der Nähe.



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.