



Weitere Infos und Anmeldung

Fortbildung PS LU; Abwechslungsreich Kraft trainieren

Da das Krafttraining in jede sturzpräventiven Unterrichtslektionen gehört, soll das Programm zielgerichtet und lustvoll sein. Die Wirkung des Trainings und die Attraktivität für die Teilnehmenden erhöht sich, wenn mit alltagsnahen, abwechslungsreichen Übungen gearbeitet wird. In verschiedenen Körperlagen wie im Sitzen, Liegen oder Stehen, mit einfachen Materialien und verschiedenen Methoden wird vieles ausprobiert.

- Angebot:** 26-2-86011-892
- Termine:** 22.08.2026 - 22.08.2026
1 x Sa 09:00 - 12:00
- Leitung:** Barbara Vanza-Stocker
- Ort:** Turnhalle Muoshof, Muoshofstrasse 3, 6102 Malters
- Kosten:** CHF 0.00
- Hinweise:** Verbindlich Anmeldung.