PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Nordic Walking - Treff Adligenswil

Nordic Walking ist ein ideales Ganzkörpertraining an der frischen Luft, welches sowohl die Ausdauer verbessert, als auch Beine, Arme, Schultern und im Rumpf kräftigt. Jeder Treff beginnt mit Gymnastik, Gleichgewichts, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Danach geht's in unterschiedlichen Stärkegruppen mit Walkingstöcken in den Wald und über Wiesen.

Angebot: 26-2-86013-631

Termine: 06.07.2026 - 21.12.2026
16 x Mo 09:00 - 10:45, 8 x Mo 08:30 - 10:15

Ausfalltage: 12.10.2026

Leitung: Alejandra Affolter, Ruth Geisseler, Ute Kocher

Ort: Fussballplatz Obmatt, Dottenbergstrasse 1, 6043 Adligenswil

Treffpunkt: Fussballplatz Obmatt, Adligenswil

Kosten: CHF 80.00

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

Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.

Pro Senectute Kanton Luzern
Bildung+Sport
Maihofstrasse 76 – 6006 Luzern – Telefon 041 226 11 99
bildung.sport@lu.prosenectute.ch – lu.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH86 8080 8005 7958 7261 9