



Weitere Infos und Anmeldung

Nordic Walking - Treff Luzern (Montag)

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:** 26-2-86013-632
- Termine:** 06.07.2026 - 21.12.2026
13 x Mo 16:15 - 18:00, 12 x Mo 15:00 - 16:45
- Leitung:** Ruth Indergand
- Ort:** Sportanlagen Allmend Süd, Fussballanlage, 6005 Luzern
- Treffpunkt:** Aussensportanlage Allmend Süd, Luzern
- Kosten:** CHF 80.00
- Hinweise:** vbl-Linie Nr. 20 Richtung Horw bis Haltestelle «Zihlmattweg»



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.