



Weitere Infos und Anmeldung

Beckenbodentraining

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken. Lernen Sie im Alltag sein gesundes Funktionieren zu unterstützen. Sie können die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen und in Abläufen spüren, aktivieren und entspannen. Einen gesunden Beckenboden zu erhalten oder wieder zu erlangen ist auch im Alter möglich. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

- Angebot:** 26-2-86014-480
- Termine:** 27.08.2026 - 29.10.2026
8 x Do 10:20 - 11:20
- Leitung:** Melanie Tresch
- Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Bewegungsraum EG
- Kosten:** CHF 168.00
- Hinweise:** Es ist eine Garderobe aber keine Dusche vorhanden.
Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Anreise mit dem ÖV, VBL-Bus Nr. 1 bis Haltestelle Maihofmatt/Rotsee. Das Parkhaus Coop Schlossberg (Maihofstrasse 1) befindet sich in der Nähe.



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.