PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Smovey – schwungvoll trainieren

smoveys® sind Schwungringe mit freilaufenden Kugeln und werden zum Lockern und Kräftigen der bewegenden und stabilisierenden Muskulatur eingesetzt. Die dynamischen Bewegungen fördern das schwungvolle Gehen und das Gleichgewicht. Eigenmassagen helfen entspannen. Die smovey® werden zur Verfügung gestellt.

Angebot:	26-2-86014-481
Termine:	31.08.2026 - 30.11.2026 12 x Mo 14:50 - 15:50
Ausfalltage:	28.09.2026, 05.10.2026
Leitung:	Barbara Vanza-Stocker
Ort:	DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, 6003 Luzern
Kosten:	CHF 216.00
Hinweise:	Ab Bahnhof Luzern VBL-Buslinien Nr. 2, 12,18 oder 53 bis Haltestelle Kasernenplatz.

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