



Weitere Infos und Anmeldung

Körpertraining Sie und Er – Fitness, Kräftigung und Beweglichkeit

Körpertraining für Sie und Ihn ist ein ganzheitliches Training beinhaltet die Kräftigung und Stabilisation von Rumpf-, Bein- und Oberkörper. Die körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag wird verbessert, stärkt das Wohlbefinden und macht in einer motivierten Gruppe doppelt Spass!

Angebot:	26-2-86014-482
Termine:	24.08.2026 - 14.12.2026 15 x Mo 13:45 - 14:45
Ausfalltage:	05.10.2026, 23.11.2026
Leitung:	Irène Zingg-Vetter
Ort:	BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, 6003 Luzern
Kosten:	CHF 345.00
Hinweise:	Anreise ÖV: vbl-Bus 1, Nähe Haltestelle Moosegg



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.