



Weitere Infos und Anmeldung

## Fit ond zwäg

Sie mobilisieren, kräftigen und dehnen den ganzen Körper. Mit gezielten Übungen werden Koordination, Reaktion und Gleichgewicht geschult und Sie bleiben fit und zwäg.

<b>Angebot:</b>	26-2-86014-484
<b>Termine:</b>	18.08.2026 - 15.12.2026 15 x Di 10:00 - 11:00
<b>Ausfalltage:</b>	06.10.2026, 24.11.2026, 08.12.2026
<b>Leitung:</b>	Irène Zingg-Vetter
<b>Ort:</b>	BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, 6003 Luzern
<b>Kosten:</b>	CHF 345.00
<b>Hinweise:</b>	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.