



Weitere Infos und Anmeldung

Gleichgewicht und Balance

Wer Gleichgewicht und Balance trainiert, kann den Alltag mobil und unabhängig gestalten. Kraft und Gleichgewicht sind bis ins hohe Alter trainierbar. Die Lektionen sind so aufgebaut, dass Sie Ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten erhalten oder sogar verbessern können.

- Angebot:** 26-2-86014-485
- Termine:** 18.08.2026 - 15.12.2026
15 x Di 14:45 - 15:45
- Ausfalltage:** 06.10.2026, 24.11.2026, 08.12.2026
- Leitung:** Irène Zingg-Vetter
- Ort:** Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Bewegungsraum EG
- Kosten:** CHF 345.00
- 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.