PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

Wir trainieren den ganzen Körper vielseitig und effektiv mit unserem Eigengewicht und kleinen Hilfsmitteln. Krafttraining ist die Basis für einen gesunden Körper: Kraft, Beweglichkeit, und Gleichgewicht wird verbessert und dadurch die Leistung im Alltag gesteigert.

Angebot: 26-2-86014-486

Termine: 27.08.2026 - 10.12.2026
14 x Do 09:00 - 10:00

Ausfalltage: 01.10.2026, 08.10.2026

Leitung: Melanie Tresch

Ort: Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Bewegungsraum EG

Kosten: CHF 294.00

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.

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