PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Training mit dem Theraband

Regelmässiges Kräftigungstraining mit dem Thera-Band fördert das Wohlbefinden, die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit. Die Übungen können zu Hause selbständig durchgeführt werden.

Angebot: 26-2-86014-487

Termine: 12.11.2026 - 10.12.2026
5 x Do 10:20 - 11:20

Leitung: Melanie Tresch

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

Kosten: CHF 129.00

Hinweise: Ein eigenes Theraband wird im Kurs abgegeben. Es ist eine Garderobe aber keine Dusche vorhanden.
Es stehen keine Besucher-Parkplätze zur Verfügung. Anreise mit dem ÖV (VBL-Bus Nr. 1 bis Haltestelle Maihofmatt/Rotsee). Das öffentliche Parkhaus Coop Schlossberg (Maihofstrasse 1) befinden 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