



Weitere Infos und Anmeldung

Liebscher&Bracht - beweglich bleiben & Schmerzen verstehen

Für alle, die ihre Beweglichkeit erhalten oder verbessern möchten. Für alle, bei denen der Körper immer wieder mal zwickt und spannt. In unserem Kurs nach der Methode Liebscher&Bracht erfahren Sie, wie durch gezielte Engpassdehnungen und Bewegungsübungen Schmerzen gelöst werden können. Begleitet von einer ausgebildeten Fachperson, mit Raum für individuelle Korrekturen und Fragen.

Angebot: 26-2-86015-430Z

Termine: 16.11.2026 - 14.12.2026
5 x Mo 09:00 - 10:00

Leitung: Katrin Hultsch

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

Kosten: CHF 125.00

Hinweise: 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 ganz 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.