



Weitere Infos und Anmeldung

Pilates

Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen stabilisiert. Die Stabilisationsmuskeln garantieren eine aufrechte Körperhaltung. Die Atmung spielt auch eine wichtige Rolle. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

Angebot: 26-2-86015-432

Termine: 12.08.2026 - 16.12.2026
17 x Mi 09:00 - 10:00

Ausfalltage: 09.09.2026, 16.09.2026

Leitung: Petra Hosmann

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

Kosten: CHF 391.00



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.