



Weitere Infos und Anmeldung

Pilates

Mit Pilates werden die tiefliegenden Rumpfmuskulaturen gekräftigt und die Gelenke stabilisiert. Mit der richtigen Atemtechnik werden die Übungen unterstützt. Es wird stehend, kniend, sitzend, in der Rücken- oder Seitenlage von Kopf bis Fuss gearbeitet.

Angebot: 26-2-86015-434

Termine: 17.08.2026 - 14.12.2026
16 x Mo 14:00 - 15:00

Ausfalltage: 28.09.2026, 05.10.2026

Leitung: Silvia Meier

Ort: Gesundheitspraxis Löwen Center AG, Zürichstrasse 9, 6004 Luzern

Kosten: CHF 368.00



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.