PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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.

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