PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

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:	26-2-86015-436
Termine:	18.08.2026 - 15.12.2026 15 x Di 13:30 - 14:30
Ausfalltage:	06.10.2026, 24.11.2026, 08.12.2026
Leitung:	Irène Zingg-Vetter
Ort:	Pro Senectute Kanton Luzern, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern, Bewegungsraum EG
Kosten:	CHF 345.00
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.

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