PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Stretching – achtsames Dehnen

In diesem Stretching Kurs steht die Beweglichkeit der Gelenke und das darum herum liegende Gewebe im Zentrum. Beim achtsamen Dehnen auf der Matte nehmen wir eine entspannte Position ein und geben dabei dem Gewebe/den Faszien Zeit und Raum sich auszudehnen und zu entspannen. Die Gelenke sollen so mehr Platz erhalten, die Muskeln einfacher arbeiten können und innere Widerstände aufgelöst werden. Wenn jedes Gelenk wieder mehr Flexibilität erhält, kann eine optimale, gesunde Körperhaltung mühelos möglich werden.

Angebot:	26-2-86015-449
Termine:	10.09.2026 - 10.12.2026 12 x Do 10:15 - 11:15
Ausfalltage:	01.10.2026, 08.10.2026
Leitung:	Madeleine Wolf
Ort:	Gesundheits-Atelier für Therapie und Bewegung, Rösslimatte 47, 6005 Luzern
Kosten:	CHF 252.00
Hinweise:	Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. ÖV: vbl-Bus Nr. 6/7/8, Haltestelle Werkhofstrasse.

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