PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Faszien-Fit – Bindegewebetraining

Muskeln, Knochen und Organe werden von Faszien umhüllt und bilden ein stützendes Netz im ganzen Körper. Beim Bewegen arbeiten Muskeln und Faszien eng zusammen. Durch fliessende und dynamische Übungen und Eigenmassagetechniken werden Elastizität, Kraft und Beweglichkeit der Muskeln optimiert. Die Funktionalität Ihres Körpers wird verbessert und Ihr körperliches Wohlbefinden gesteigert.

Angebot: 26-2-86015-450

Termine: 11.09.2026 - 18.12.2026
13 x Fr 13:15 - 14:15

Ausfalltage: 02.10.2026, 09.10.2026

Leitung: Nina Koopmann

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

Kosten: CHF 273.00

Hinweise: Es ist eine Garderobe aber keine Dusche vorhanden.
Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Anreise mit dem ÖV, VBL-Bus Nr. 1 bis Haltestelle Maihofmatt/Rotsee. Das Parkhäuser Coop Schlossberg (Maihofstrasse 1) befindet sich 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