



Weitere Infos und Anmeldung

Osteoporosegymnastik

Belastung der Knochen und Kräftigung der Muskulatur hemmen den Knochenabbau und fördert mit einem gleichzeitigen Training der Koordination die Gehsicherheit. Sturzrisiko und Gefahr von Frakturen werden so vermindert.

Angebot: 26-2-86015-459

Termine: 20.08.2026 - 17.12.2026
16 x Do 16:00 - 18:05

Ausfalltage: 01.10.2026, 08.10.2026

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

Kosten: CHF 25.00

Hinweise: Kurse in Luzern, Ebikon, Emmenbrücke, Hochdorf, Schüpfheim und Sursee.

Kursadministration durch Rheumaliga Luzern und Unterwalden, Tel. 041 220 27 96, rheuma.luuw-kurse@bluewin.ch, www.rheumaliga.ch/luownw