



Weitere Infos und Anmeldung

Yoga Outdoor

Yoga unterstützt Körperbewusstsein, Atmung, Balance, Kraft und Beweglichkeit. Es beugt Verletzungen vor und fördert die körperliche Selbständigkeit. Die Ausführung an der frischen Luft unterstützt zusätzlich das Immunsystem. Auch geeignet für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse oder mit wenig Vorkenntnissen.

| | |
|--------------------|--|
| Angebot: | 26-2-860150-26-431 |
| Termine: | 30.06.2026 - 28.07.2026 5 x Di 09:00 - 10:00 |
| Leitung: | Daniela Lammer |
| Ort: | vor dem Ruderzentrum Rotsee |
| Treffpunkt: | Vor der ersten Lektion um 08.45 Uhr bei der Pro Senectute Luzern vor dem Haupteingang. |
| Kosten: | CHF 90.00 |



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.