



Weitere Infos und Anmeldung

Wasser-Gymnastik Luzern Rodtegg (ohne Weste)

Die Lektionen beinhalten Haltungs- und Kräftigungsgymnastik im Wasser und fördern auch Koordination und Gleichgewicht. Durch den Auftrieb des Wassers werden die Gelenke und die Wirbelsäule entlastet, und die Muskulatur kann durch den Wasserwiderstand gezielt gestärkt werden.

Angebot:	26-2-86020-855
Termine:	21.08.2026 - 18.12.2026 16 x Fr 12:45 - 13:45
Ausfalltage:	02.10.2026, 09.10.2026
Leitung:	Hedina Christiner
Treffpunkt:	Hallenbad Rodtegg
Kosten:	CHF 288.00



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.