



Weitere Infos und Anmeldung

Zumba Gold

Haben Sie Freude an Tanz, Musik und Bewegung? Mit dem einfachen Programm bewegen Sie sich in Ihrem eigenen Tempo zur Musik. Es ist ein sanfter Tanzfitnesskurs, der belebend und vor allem mitreissend ist. Zumba Gold® Kurse beinhalten Herz-Kreislauf-Übungen, Muskel- und Krafttraining, Verbesserungen von Gleichgewicht, Bewegung und Koordination. Lassen Sie sich von Bachata, Cha-Cha-Cha, Swing und Merengue mitreissen.

Angebot: 26-2-86071-460

Termine: 31.08.2026 - 14.12.2026
14 x Mo 13:00 - 14:00

Ausfalltage: 28.09.2026, 05.10.2026

Leitung: Daniela Edler-Paganotta

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

Kosten: CHF 322.00



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.