PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Fortbildung PS LU; Haltung bewahren – Inputs aus dem Pilates für dein Training

Das klassische Pilates liefert ganz viele gute Ansätze für ein Bewegungstraining, das auf die Körperhaltung abzielt. Dabei geht es um Tiefenmuskulatur, Rücken- und Bauchkraft, Kopfpositionen, Atmung und vieles Mehr. Theorie und Praxis wechseln sich ab, während der Austausch untereinander nicht fehlen darf.

Angebot:	27-0-86011-893
Termine:	10.04.2027 - 10.04.2027 1 x Sa 09:00 - 12:00
Leitung:	Madeleine Wolf
Ort:	DG Freiraum GmbH, Bruchstrasse 10, 6003 Luzern
Treffpunkt:	DG Freiraum, 4. OG
Kosten:	CHF 0.00
Hinweise:	Verbindlich Anmeldung.

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