



Weitere Infos und Anmeldung

Atmen und Bewegen – vital bleiben

Sie lernen belebende und ausgleichende Übungen, massgeschneidert anpassbar auf ihre speziellen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Sei es, dass Sie besser entspannen, abschalten und einschlafen möchten oder dass Sie Ihre Bewegungslust wieder wecken und entdecken möchten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Gegenteil, die Übungsweise ist auch geeignet bei Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen.

Angebot: 27-1-81015-141

Termine: 05.01.2027 - 02.02.2027
5 x Di 10:00 - 11:00

Leitung: Luzia Bachmann

Ort: Bewegungshimmel, Geissensteinring 41A, 6005 Luzern, 1. Stock

Kosten: CHF 138.00

Hinweise: Haltestellt "Tiefe": VBL Bus Nr. 4



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.