



Weitere Infos und Anmeldung

Outdoor Intervall Mix Training // NEU

Das abwechslungsreiche Outdoor-Ganzkörpertraining kombiniert verschiedene Intervallformen und trainiert gezielt Ausdauer, Kraft und Koordination – und das draussen an der frischen Luft. Mit Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Zusatzgewichten wird die Muskulatur gestärkt und die Stabilität, die Beweglichkeit und die körperliche Fitness wird verbessert.

Das Training unterstützt Sie dabei, fit, sicher und beweglich im Alltag zu bleiben – für mehr Wohlbefinden, neue Energie und ein gutes Körpergefühl.

Angebot: 27-1-86014-480

Termine: 12.03.2027 - 21.05.2027
9 x Fr 09:30 - 10:25

Leitung: Cornelia Grünig

Ort: Galliker Areal, Luzernerstrasse 3, 6275 Ballwil

Treffpunkt: Luzernstrasse 3, 6275 Ballwil (Galliker Areal)

Kosten: CHF 162.00

Hinweise: Der Kurs findet bei jedem Wetter draussen statt.
Auf dem Galliker Areal befindet sich ein WC und ein Materialdepot.
Grundvoraussetzung zur Teilnahme: 60 Minuten zu Fuss gehen können.



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