PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Fit und zwäg – sanftes Ganzkörpertraining

In diesem Ganzkörpertraining werden alle Muskelgruppen sowie Gleichgewicht, Reaktion, Konzentration und körperliche und geistige Flexibilität gefördert. So bleiben sie Fit und Zwäg für den Alltag und die Freizeit. Der Fokus des Kurses liegt auf dem Krafttraining.

Angebot:	27-1-86014-482
Termine:	18.01.2027 - 03.05.2027 13 x Mo 08:30 - 09:30
Ausfalltage:	01.02.2027, 22.03.2027, 29.03.2027
Leitung:	Fabienne Meier
Ort:	BallettStadt Neustadt, Obergrundstrasse 42, 6003 Luzern
Kosten:	CHF 273.00
Hinweise:	ÖV: vbl-Bus 1, Nähe Haltestelle Moosegg

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

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