



Gesunde Füsse - Fussgymnastik

Unsere Füsse tragen uns durch das ganze Leben, umso wichtiger ist es, dass wir ihnen zwischendurch etwas Gutes tun! In diesem Kurs stehen vor allem praktische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, der statischen und dynamischen Stabilisation, der Kraft und des Gleichgewichts im Vordergrund. Die Übungen sind effektiv, überall durchführbar und können einfach dem aktuellen Leistungsniveau angepasst werden.

Angebotsnummer: 261-4600-41
Termine: 01.04.2026 - 01.04.2026
1 x Mi 14:00 - 16:00
Leitung: Ivo Flüeler
Ort: Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 6300 Zug, Kursraum 1 & 2
Kosten: CHF 72.00
Anmeldefrist: 25.03.2026

Mehr Informationen unter Telefon 041 511 15 30 oder zg.prosenectute.ch

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52 – 6300 Zug – Telefon 041 511 15 30
info@zg.prosenectute.ch – zg.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH26 0078 7007 7105 7260 1

