



Weitere Infos und Anmeldung

## Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht - Zug

In diesem Kurs wird das Krafttraining mit Übungen für die Beweglichkeit und das Gleichgewicht ergänzt. Sie verbessern

Ihre Kraft mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Zusatzgeräten und tun sich dabei Gutes. Auch Einzellektionen à CHF 30.00 möglich, bitte bei der Anmeldung erwähnen. Auf Wunsch können Teilzahlungen auf die Kurskosten erstellt werden.

<b>Angebot:</b>	261-5130-15
<b>Termine:</b>	07.01.2026 - 01.07.2026 22 x Mi 12:30 - 13:30
<b>Ausfalltage:</b>	04.02.2026, 11.02.2026, 15.04.2026, 22.04.2026
<b>Leitung:</b>	Herr Beat Appert
<b>Ort:</b>	Turnhalle Herti, St. Johannes-Strasse 36, 6300 Zug, Turnhalle Herti
<b>Kosten:</b>	CHF 528.00



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



Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität und macht gesundheitsfördernde Aktivitäten noch attraktiver.