



Yoga mit dem Stuhl

Mit gezielten Übungen und der Konzentration auf unseren Geist unterstützen wir unseren Körper, beweglich und gleichzeitig stabil zu werden und zu bleiben. Die Übungen werden langsam auf dem Stuhl oder im Stehen durchgeführt. Deshalb ist dieser Kurs bestens geeignet für Personen mit Knie- oder Hüftprothese. Keine Vorkenntnisse nötig.

Angebotsnummer: 261-5301-11

Termine: 06.01.2026 - 07.04.2026

11 x Di 09:30 - 10:30

Ausfalltage: 03.02.2026, 10.02.2026, 17.02.2026

Leitung: Ramona Surer

Ort: Loreto, Löberenstrasse 40, 6300 Zug, Freizeitanlage Loreto, Raum 521

Kosten: CHF 341.00

Anmeldefrist: 30.12.2025

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angemerkt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

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

