



Rebounding Plus, Training auf und neben dem Rebounder

Auf dem mit Gummibändern bespannten Sportgerät erfolgt durch die sanfte Zug- und Druckbelastung auf Gelenke, Bänder, Faszien und Knochen eine enorme Stoffwechselaktivität. Gleichgewicht, Stabilität im Rumpf und somit die Mobilität und Sicherheit im Alltag werden verbessert. Sie trainieren mit Musik in der Kleingruppe. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei Bedarf können Teilzahlungen der Kurskosten beantragt werden.

Angebotsnummer: 261-5301-14

Termine: 07.01.2026 - 08.04.2026
12 x Mi 16:00 - 17:00

Ausfalltage: 04.02.2026, 11.02.2026

Leitung: Birgit Knapp, Simone Salzmann

Ort: Schulhaus Letzi - Gymnastikhalle, Letzistrasse 20, 6300 Zug, Schulhaus
Letzi, Gymnastiksaal, Gebäude 20, erste Türe links

Kosten: CHF 264.00

Anmeldefrist: 31.12.2025

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

