



Weitere Infos und Anmeldung

## 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.

<b>Angebot:</b>	261-5301-24
<b>Termine:</b>	29.04.2026 - 01.07.2026 10 x Mi 16:00 - 17:00
<b>Leitung:</b>	Birgit Knapp, Simone Salzmann
<b>Ort:</b>	Schulhaus Letzi - Gymnastikhalle, Letzistrasse 20, 6300 Zug, Gymnastiksaal, Gebäude 20, erste Türe links
<b>Treffpunkt:</b>	Schulhaus Letzi - Gymnastiksaal - Gebäude Nr. 20 - erste Türe links
<b>Kosten:</b>	CHF 220.00



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.