



Weitere Infos und Anmeldung

smoveyWALKING - Sportliche Runde

Die Kombination aus Walking und smovey ermöglicht ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit geringer Belastung des Bewegungsapparates. Zudem löst es Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, fördert die Blutzirkulation, trainiert das Gedächtnis und das Gleichgewicht. Zum Schnuppern können die smovey Ringe von der Kursleitung ausgeliehen werden. Bei einer definitiven Teilnahme am smoveyWALKING müssen die smovey Ringe zum Preis von CHF 130.- gekauft werden. CHF 150.00 August - Dezember
CHF 200.00 Januar - Juli

Angebot:	261-5502-08
Termine:	06.01.2026 - 07.07.2026 27 x Di 08:30 - 10:00
Leitung:	Bettina Kaufmann, Frieda Waser
Ort:	Leichtathletikstadion Hertiallmend, Allmendstrasse 24, 6300 Zug, Leichtathletikstadion Allmend
Kosten:	CHF 200.00



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.