



Weitere Infos und Anmeldung

Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht - Zug

Stärkt und fördert das Gleichgewicht Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht verbessert gezielt Ihre Muskelkraft, Stabilität und Körperkontrolle. Ergänzende Übungen für Beweglichkeit und Gleichgewicht fördern Ihre Koordination und beugen Verletzungen vor. Mit abwechslungsreichen Einheiten und kleinen Hilfsmitteln steigern Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden nachhaltig.

Angebot: 262-5130-17

Termine: 26.08.2026 - 09.12.2026
14 x Mi 13:30 - 14:30

Ausfalltage: 07.10.2026, 14.10.2026

Leitung: Herr Beat Appert

Ort: Turnhalle Herti, St. Johannes-Strasse 36, 6300 Zug, Turnhalle Herti

Kosten: CHF 336.00 Teilzahlung möglich

Hinweise: Einzellektion à CHF 30.-. Vermerken Sie bei der Anmeldung, falls Sie pro besuchte Lektion bezahlen möchten.



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es 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.