PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Rebounding - gelenkschonendes Training auf dem Minitrampolin

Bewegen Sie sich mit Freude beim Training auf dem Minitrampolin! Dabei stärken Sie Muskeln, Beckenboden, Herz und Immunsystem. Die Lymphzirkulation wird gefördert und die Gelenke sowie Bandscheiben mit Nährstoffen versorgt. Zudem trainieren Sie spielerisch Ihr Gleichgewicht. Ein Training mit Spass, das glücklich macht! Kleine Gruppen, keine Vorkenntnisse nötig.Bei Bedarf können Teilzahlungen der Kurskosten beantragt werden.

Angebot:	262-5301-14
Termine:	19.08.2026 - 09.12.2026 14 x Mi 16:00 - 17:00
Ausfalltage:	23.09.2026, 07.10.2026, 14.10.2026
Leitung:	Birgit Knapp, Simone Salzmann
Ort:	Schulhaus Letzi - Gymnastikhalle, Letzistrasse 20, 6300 Zug, Gymnastiksaal, Gebäude 20, erste Türe links
Kosten:	CHF 330.00

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.

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