



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.

<b>Angebot:</b>	262-5301-16
<b>Termine:</b>	19.08.2026 - 09.12.2026 15 x Mi 17:10 - 18:10
<b>Ausfalltage:</b>	07.10.2026, 14.10.2026
<b>Leitung:</b>	Birgit Knapp, Simone Salzmann
<b>Ort:</b>	Schulhaus Letzi - Gymnastikhalle, Letzistrasse 20, 6300 Zug, Gymnastiksaal, Gebäude 20, erste Türe links
<b>Kosten:</b>	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.