PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine einfache Methode, um sich von körperlichen Schmerzen zu befreien, beweglicher und dadurch lebendiger zu werden. Durch angeleitete, einfache und sanfte Bewegungsabläufe schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung. Entdecken Sie Ihre festgefahrenen, oft blockierenden Bewegungsgewohnheiten. Nachteilige Bewegungsmuster werden gelöst und neue Bewegungsalternativen aufgezeigt. Ein neues Körpergefühl entfaltet sich und wirkt sich positiv auf das Selbstwertgefühl aus.

Angebot:	262-5301-30
Termine:	25.09.2026 - 27.11.2026 8 x Fr 09:00 - 10:00
Ausfalltage:	09.10.2026, 16.10.2026
Leitung:	Eva Sulai Del Tredici
Ort:	Pro Senectute Kanton Zug, Aegeristrasse 52, 6300 Zug, Kursraum 1 & 2
Kosten:	CHF 224.00

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