



Weitere Infos und Anmeldung

smoveyWALKING - Gemütliche Runde

Ganzkörpertraining 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. Diese Runde ist auch geeignet zum Erlernen der Technik. 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 130.00 gekauft werden. Kurskosten:
von August bis Dezember: CHF 150.–
von Januar bis Juli: CHF 200.–

Angebot: 262-5502-07

Termine: 06.08.2026 - 17.12.2026
20 x Do 08:30 - 09:30

Leitung: Bettina Kaufmann, Frieda Waser

Ort: Leichtathletikstadion Hertiallmend, Allmendstrasse 24, 6300 Zug,
Leichtathletikstadion Allmend

Kosten: CHF 150.00

Hinweise: Diese Runde ist auch geeignet zum Erlernen der Technik.



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.