PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

smoveyWALKING - Gemütliche Runde

GanzkörpertrainingDie 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 Erlernden der Technik.Zum Schnuppern können die smovey Ringe von der Kursleitung ausgeliehen werden. Bei einer definitiven Teilnahmeam 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:	271-5502-07
Termine:	14.01.2027 - 08.07.2027 26 x Do 08:30 - 09:30
Leitung:	Bettina Kaufmann, Frieda Waser
Ort:	Leichtathletikstadion Hertiallmend, Allmendstrasse 24, 6300 Zug, Leichtathletikstadion Allmend
Kosten:	CHF 200.00
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.

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