PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

smoveyWALKING - Sportliche 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.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: 271-5502-08

Termine: 12.01.2027 - 06.07.2027
26 x Di 08:30 - 10:00

Leitung: Bettina Kaufmann, Frieda Waser

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

Kosten: CHF 200.00

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