

Körper & Geist

Atmen und Bewegen – vital bleiben

Sie lernen belebende und ausgleichende Übungen, massgeschneidert anpassbar auf ihre speziellen Bedürfnisse und Möglichkeiten. Sei es, dass Sie besser entspannen, abschalten und einschlafen möchten oder dass Sie Ihre Bewegungslust wieder wecken und entdecken möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Im Gegenteil, die Übungsweise ist auch geeignet bei Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen.

Kursnummer	116
Zeit	16.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 138.00
Kursort	Pro Senectute, Bewegungsraum EG, Maihofstrasse 76, Luzern
Leitung	Luzia Bachmann, dipl. Atemtherapeutin AFA
Kursdaten	5 x Freitag; 27.3.bis 8.5.2026 (ohne 3.4. und 1.5.)
Hinweis	Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung. Anreise mit dem öV; Bus Nr. 1 oder 30 bis Haltestelle «Maihofmatt/Rotsee». Die Parkhäuser «Coop Schlossberg», Maihofstrasse 1 oder «Four-Forest School», Maihofstrasse 95 befinden sich ganz in der Nähe.
Kontakt und Anmeldung	Pro Senectute Kanton Luzern, Bildung+Sport www.lu.prosenectute.ch/Online-Anmeldung
Allgemeine Bedingungen	www.lu.prosenectute.ch/AGB

⊕ Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Pro Senectute Kanton Luzern

Bildung+Sport, Maihofstrasse 76, 6006 Luzern

bildung.sport@lu.prosenectute.ch, Telefon 041 226 11 99, www.lu.prosenectute.ch/Kurssuche