

Gesundheit & Wohlbefinden

Beckenboden nach Feldenkrais

Bewusst und gesund

Ein gesunder Beckenboden stärkt Ihre Kontinenz, die inneren Organe und den Rücken! Lernen Sie im Alltag sein gesundes Funktionieren zu unterstützen. Sie können die Beckenbodenmuskeln durch Bewegungen und in Abläufen spüren, aktivieren und entspannen. Einen gesunden Beckenboden zu erhalten oder wieder zu erlangen ist auch im Alter möglich. Dieser Kurs ist für Männer und Frauen geeignet.

Kursnummer	114
Zeit	08.45 bis 10.00 Uhr
Kosten	CHF 205.00
Kursort	Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern
Leitung	Esther Meier, eidg. dipl. Komplementärtherapeutin und Feldenkrais Therapeutin
Kursdaten	8 x Mittwoch; 16.10. bis 4.12.2024
Hinweis	Es stehen keine Parkplätze zur Verfügung: Anreise mit dem ÖV (VBL-Bus Nr. 1 bis Haltestelle »Maihofmatte/Rotsee«). Die Parkplätze »Coop Schlossberg« (Maihofstrasse 1) oder »Four-Forest School« (Maihofstrasse 95) befinden sich 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, 6002 Luzern

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

