



Kraftvoll und sicher - beweglich bleiben für Frauen

Ein wöchentlicher Bewegungskurs für Frauen ab ca. 60 Jahren in kleiner, persönlicher Gruppe. Gezielte Übungen zur Förderung von Mobilität, Gleichgewicht, Koordination und Kraft – mit Spass und ohne Leistungsdruck.

Für mehr Sicherheit im Alltag und soziale Kontakte in unterstützender Atmosphäre.

Angebotsnummer: SZ-20261-1-758

Termine: 09.04.2026 - 02.07.2026

9 x Do 14:00 - 15:00

Ausfalltage: 30.04.2026, 07.05.2026, 14.05.2026, 04.06.2026

Leitung: Manuela Mammeri

Ort: Studio 8-sam, Bahnhofstrasse 8, 6403 Küssnacht am Rigi

Kosten: CHF 225.00

Anmeldefrist: 30.03.2026

Krankenkassen-Anerkennung: Dieser Kurs ist QualiCert-angemerkt und kann von Krankenkassen unterstützt werden

Mehr Informationen unter Telefon 041 825 13 88 oder sz.prosenectute.ch