



Weitere Infos und Anmeldung

Functional Training – stark, mobil und sicher im Alltag

Wollen Sie Ihre Kraft, Stabilität und Beweglichkeit verbessern – ohne Leistungsdruck, aber mit spürbarem Effekt? In diesem wöchentlichen Training kräftigen wir gezielt die Muskulatur, die Sie im Alltag brauchen: Arme, Beine, Rumpf, Rücken und Hüfte. Dazu üben wir Gleichgewicht, Koordination und funktionale Bewegungsabläufe wie Aufstehen, Drehen, Tragen oder Treppensteigen. Mit ihrem eigenen Körpergewicht und einfachen Hilfsmitteln wie Widerstandsbändern und leichten Gewichten trainieren Sie vielseitig, sicher und immer in Ihrem eigenen Tempo. Das Functional Training nutzt die natürlichen Bewegungsmuster des Körpers und eignet sich für Frauen und Männer gleichermaßen. Es ist auch ideal für Personen, die wieder in Bewegung kommen und ihre Muskeln stärken möchten. Keine Vorkenntnisse nötig. Schnupperlektion und Einstieg jederzeit möglich.

Angebot: SZ-20262-1-747

Termine: 30.10.2026 - 18.12.2026
7 x Fr 15:15 - 16:15

Ausfalltage: 27.11.2026

Leitung: Robert Bastong

Ort: Pro Senectute Kanton Schwyz, Bahnhofstrasse 29, 6440 Brunnen,
Forum kreativ

Kosten: CHF 175.00



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.