PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Pilates

Durch gezielte, sanfte Kräftigungsübungen stärken Sie die für die Körperhaltung verantwortliche Tiefenmuskulatur und bauen die Muskulatur nach und nach auf. Ausserdem wird die Beweglichkeit durch den gezielten Einsatz der Muskeln verbessert. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Angebot: 27-1Q-BE-AAR-11

Termine: 14.01.2027 - 25.03.2027
9 x Do 10:00 - 11:00

Ausfalltage: 04.02.2027, 11.02.2027

Leitung: Hana Solenthaler

Ort: Ziitruum7, Gysistrasse 6, 5033 Buchs

Kosten: CHF 198.00

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 Aargau
Beratungsstelle Bezirk Aarau
Bachstrasse 111 – 5000 Aarau – Telefon +41 62 837 50 40
aarau@ag.prosenectute.ch – ag.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH16 0900 0000 5000 0333 3