

Offene Treffen und Gruppen: 2. Halbjahr 2021 Bei Viva Luzern im Café I Restaurant Guggi

NEU

Fitgym: + Regelmässiges Turnen für Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit und Spass.

- MI, 9.00 bis 10.00 Uhr
- Wöchentlich, ab September 2020
- Gruppenleiterin: Barbara Vanza, Mobile 079 229 53 44
- Kosten: CHF 5.- pro Mal (Halbjahres- oder 10er-Abo)

Digi-Treff: + Regelmässiger Erfahrungs-Austausch rund um Smartphones und Tablets.

- MI, 14.00 bis 16.00 Uhr
- Monatlich, 28.7., 25.8., 29.9., 27.10., 24.11., 15.12.2021
- Gruppenleiter: Ernst Bissig, Mobile 079 408 22 65
- Kosten: CHF 10.- bar pro Mal

Denk-Fitness-Treff: + Regelmässiges Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit.

- FR, 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 1), 15.30 bis 17.00 Uhr (Gruppe 2)
- Monatlich, 27.8., 17.9., 22.10., 19.11., 17.12.2021
- Gruppenleiterin: Edith Koch, Telefon 041 497 30 24
- Kosten: CHF 15.- bar pro Mal, inkl. Unterlagen

Single Lunch: + Gemeinsames Mittagessen für Alleinstehende

- DI, 11.30 bis 14.00 Uhr
- Monatlich, 10.8., 14.9., 12.10., 9.11., 14.12.2021
- Leitung: Andrea Marti, Mobile 079 575 74 26 und Sibylle Maurer
- Kosten: CHF 5.- bar pro Mal, exkl. Menü
- Anmeldung am Vortag bis 12.00 Uhr an Andrea Marti

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.

Offene Treffen und Gruppen: 2. Halbjahr 2021 Bei Viva Luzern im Café I Restaurant Guggi

NEU

Fitgym: + Regelmässiges Turnen für Gleichgewicht, Kraft, Beweglichkeit und Spass.

- MI, 9.00 bis 10.00 Uhr
- Wöchentlich, ab September 2020
- Gruppenleiterin: Barbara Vanza, Mobile 079 229 53 44
- Kosten: CHF 5.- pro Mal (Halbjahres- oder 10er-Abo)

Digi-Treff: + Regelmässiger Erfahrungs-Austausch rund um Smartphones und Tablets.

- MI, 14.00 bis 16.00 Uhr
- Monatlich, 28.7., 25.8., 29.9., 27.10., 24.11., 15.12.2021
- Gruppenleiter: Ernst Bissig, Mobile 079 408 22 65
- Kosten: CHF 10.- bar pro Mal

Denk-Fitness-Treff: + Regelmässiges Gedächtnistraining zur Verbesserung der Merkfähigkeit.

- FR, 13.30 bis 15.00 Uhr (Gruppe 1), 15.30 bis 17.00 Uhr (Gruppe 2)
- Monatlich, 27.8., 17.9., 22.10., 19.11., 17.12.2021
- Gruppenleiterin: Edith Koch, Telefon 041 497 30 24
- Kosten: CHF 15.- bar pro Mal, inkl. Unterlagen

Single Lunch: + Gemeinsames Mittagessen für Alleinstehende

- DI, 11.30 bis 14.00 Uhr
- Monatlich, 10.8., 14.9., 12.10., 9.11., 14.12.2021
- Leitung: Andrea Marti, Mobile 079 575 74 26 und Sibylle Maurer
- Kosten: CHF 5.- bar pro Mal, exkl. Menü
- Anmeldung am Vortag bis 12.00 Uhr an Andrea Marti

Anmeldung: Der Einstieg ist jederzeit auch ohne Anmeldung möglich

+ Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen (BSV) teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.