



Gemeinde
EMMEN



KANTON
LUZERN



AKTIVES BEWEGEN UND ENTDECKEN
ERSTER BEWEGUNGS- & ENTDECKUNGSPARCOURS IM KANTON LUZERN

ERLEBE MIT FRIACTIV EINE NEUE ART DES BEWEGENS UND ENTDECKENS FÜR ALLE!

relax

Entspannungs- und
Atemübungen

tonic

Übungen für Kraft und
Schnelligkeit

agile

Übungen zur Verbesserung
von Gleichgewicht und Koordination

groups

Übungen, die in Gruppen
durchgeführt werden

ENTDECKEN. BEWEGEN. STAUNEN.

Entdecker-Posten:



Kultur



Natur



Kulturerbe



Pädagogik



FriActiv ist deine kostenlose App für eine neue Art von Bewegen und Entdecken!

Ob jung, alt, sportlich oder nicht – entdecke spannende Routen mit Wissen zu Kultur, Natur und Gesundheit und folge kurzen Video-Übungen in einer der vier Bewegungskategorien. FriActiv ist die perfekte Möglichkeit, deine Umgebung in Bewegung zu entdecken. Alle Strecken sind auch für Kinderwagen, Rollstuhl und Rollator geeignet.

NEUGIERIG? AKTIV? DANN LOS!



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera