



## FitGym Dallenwil

Regelmässige Bewegung fördert die Gesundheit, macht Spass und schafft Kontakte. Pro Senectute Nidwalden bietet in den meisten Gemeinden des Kantons Turnlektionen an, die gezielt auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet sind. Unter Anleitung von ausgebildeten Erwachsenensport-Leitenden werden Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichtssinn, Kraft und Ausdauer gefördert. Den Rhythmus und das Mass bestimmen jedoch Sie, denn die Freude an der Bewegung soll im Vordergrund stehen.

- Angebotsnummer:** NW-26-1-FITG-3  
**Termine:** 05.01.2026 - 29.06.2026  
22 x Mo 16:15 - 17:15  
**Leitung:** Rita Hesemann, Ingrid Mathis  
**Ort:** Turnhalle Dallenwil, Wiesenbergstrasse 13, 6383 Dallenwil  
**Kosten:** CHF 6.00  
**Anmeldefrist:** 05.01.2026  
**Hinweis:** Sie sind herzlich zu einer kostenlosen Schnupperlektion willkommen. Keine Anmeldung erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.

Mehr Informationen unter Telefon 041 610 76 09 oder [nw.prosenectute.ch](http://nw.prosenectute.ch)

Pro Senectute Nidwalden

Nägelligasse 25 – 6370 Stans – Telefon 041 610 76 09  
[info@nw.prosenectute.ch](mailto:info@nw.prosenectute.ch) – [nw.prosenectute.ch](http://nw.prosenectute.ch)

Spendenkonto  
CH34 0077 9000 1282 0110 0

