



Weitere Infos und Anmeldung

FitGym Ennetmoos

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.

- Angebot:** NW-26-2-FITG-4
- Termine:** 17.08.2026 - 14.12.2026
16 x Mo 13:30 - 14:30
- Leitung:** Rita Dönni-Aschwanden, Marceline Wittwer
- Ort:** Turnhalle St. Jakob, St. Jakob, 6372 Ennetmoos
- Treffpunkt:** Förderung von Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichtssinn, Kraft und Ausdauer.
- Kosten:** CHF 6.00
- Hinweise:** Sie sind herzlich zu einer kostenlosen Schnupperlektion willkommen. Keine Anmeldung erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.



Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.