



Weitere Infos und Anmeldung

FitGym Hergiswil

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-5

Termine: 19.08.2026 - 16.12.2026
16 x Mi 18:30 - 19:30

Leitung: Katja Bauer, Gaby Merzbach

Ort: Dorfschulhaus Hergiswil, Seestrasse 23, 6052 Hergiswil NW, Turnhalle

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.