



Weitere Infos und Anmeldung

Fitness - Rücken, Gelenke, Kraft

Mit zunehmendem Alter wird es noch wichtiger, die Muskulatur geschmeidig und kräftig zu halten. Der Kurs beinhaltet ein Postentraining für Koordination, Kraft und Ausdauer sowie das Rücken- und Gelenktraining „Five“, das Atmung, Durchblutung und Energiefluss anregt und eine aufrechte Körperhaltung unterstützt (Informationen siehe www.five-konzept.de). Eine kostenlose Schnupper-Lektion ist jederzeit möglich.

Angebot: NW-26-PANT-2

Termine: 07.01.2026 - 30.12.2026
52 x Mi 09:30 - 10:30

Ort: Panthera Ladys Gym, Mühlebachstrasse 5, 6370 Stans

Kosten: CHF 18.00

Hinweise: Eine kostenlose Schnupper-Lektion und der Einstieg sind jederzeit möglich.
Auskunft: Panthera Ladys Gym Tel. 041 610 70 00