



Rückenfit

Mit zunehmendem Alter wird es noch wichtiger, die Muskulatur geschmeidig und kräftig zu halten. Der Kurs beinhaltet 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.

Angebotsnummer: NW-26-PANT-4
Termine: 01.01.2026 - 31.12.2026
53 x Do 15:00 - 16:00
Ort: Panthera Ladys Gym, Mühlebachstrasse 5, 6370 Stans
Kosten: CHF 18.00
Anmeldefrist: 01.01.2026
Hinweis: Eine kostenlose Schnupper-Lektion und der Einstieg sind jederzeit möglich.
Auskunft: Panthera Ladys Gym Tel. 041 610 70 00

Mehr Informationen unter Telefon 041 610 76 09 oder nw.prosenectute.ch