



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

Pro Senectute Nidwalden

Nägeligasse 25 – 6370 Stans – Telefon 041 610 76 09
info@nw.prosenectute.ch – nw.prosenectute.ch

Spendenkonto
CH34 0077 9000 1282 0110 0

