



Weitere Infos und Anmeldung

## 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](http://www.five-konzept.de)). Eine kostenlose Schnupper-Lektion ist jederzeit möglich.

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