PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Weitere Infos und Anmeldung

Fit & Beweglich (Sarnen)

Gemeinsam erleben wir, wie sich regelmässige Bewegung positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirkt. In abwechslungsreichen Lektionen trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht. So bleiben wir fit und bringen mehr Energie und Schwung in unseren Alltag. Die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Aktivsein stehen dabei stets im Vordergrund. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und auch leichte körperliche Einschränkungen sind kein Hindernis. Die Übungen lassen sich den individuellen Möglichkeiten anpassen.

Angebot:	OW-26-2-FBS
Termine:	19.08.2026 - 16.12.2026 16 x Mi 16:45 - 17:40
Ausfalltage:	30.09.2026, 07.10.2026
Leitung:	Heidi Moser
Ort:	Dorfturnhalle 1, Cherweg, 6060 Sarnen, Turnhalle 1
Treffpunkt:	Dorfturnhalle 1, Cherweg, 6060 Sarnen
Kosten:	CHF 84.00 100% Rabatt = schon Rechnung geschickt
Hinweise:	Der Einstieg ist jederzeit möglich, der Beitrag wird anteilig berechnet. Einzelteilnahme à CHF 15.–. Ohne Schulferien und Feiertage.

Dieses Angebot ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil es in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

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