

Bewegungsangebote im Heim

Ort	Halle/Raum	Tag/Zeit	Kontaktperson
Beckenried	Alterswohnheim Hungacher	Montag 10.00 - 11.00	Th. Näf 041 620 47 54
Ennetbürgen	Altersheim Oeltrotte	Freitag 10.00 - 11.00	J. Schori 041 624 51 52

FrauenFit Plus, Sport Union Ennetbürgen

Ort	Halle/Raum	Tag/Zeit	Kontaktperson
Ennetbürgen	Turnhalle Schulhaus 3	Donnerstag 17.15 - 18.15	I. Monn 041 620 63 84



Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



Pro Senectute Nidwalden
Nägeligasse 25
6370 Stans
Telefon 041 610 76 09
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0
info@nw.prosenectute.ch
www.nw.prosenectute.ch



Gymnastik / Fitness

**Bewegungsangebote in offenen Gruppen
und im Heim**

Nidwalden



Bewegungsangebote

Regelmässige Bewegung fördert die Gesundheit, macht Spass und schafft Kontakte. Pro Senectute Nidwalden bietet in den meisten Gemeinden des Kantons Turnlektionen an, die gezielt auf Seniorinnen und Senioren ausgerichtet sind.

Unter Anleitung von ausgebildeten Erwachsenensport-Leitenden werden Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewichtssinn, Kraft und Ausdauer gefördert. Den Rhythmus und das Mass bestimmen jedoch Sie, denn die Freude an der Bewegung soll im Vordergrund stehen.

Teilnahme

Sie sind herzlich zu einer kostenlosen Schnupperlektion willkommen. Keine Anmeldung erforderlich. Einstieg jederzeit möglich.

Bei einigen Bewegungsangeboten im Heim sind Sie auch willkommen, wenn Sie nicht im Heim wohnen. Erkundigen Sie sich direkt vor Ort.

Leitung

Ausgebildete Erwachsenensport-Leitende esa

Tenue

- bequeme Sportkleidung
- Turnschuhe oder Geräteschuhe
- evtl. Frotteetuch
- Trinkflasche

Kosten

CHF 6.00 pro Lektion

Auskunft

- Kontaktperson (siehe Tabelle)
- Rezeption des Wohnheims
- Pro Senectute NW
Telefon 041 610 76 09
info@nw.prosenectute.ch

Programm auch unter

www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport

Bewegungsangebote in offenen Gruppen

Ort	Halle	Tag/Zeit	Kontaktperson
Buochs (F)	Turnhalle Lückertsmatt 2	Mittwoch 14.00 - 15.00	M. Niederberger 079 565 44 59
Büren (F + M)	Turnhalle	Mittwoch 14.00 - 15.00	A. Niederberger 041 610 47 28
Dallenwil (F)	Turnhalle	Montag 16.15 - 17.15	R. Hesemann 041 628 19 80
Ennetmoos (F)	Turnhalle St. Jakob	Montag 13.30 - 14.30	M. Wittwer 041 610 46 85
Hergiswil (F)	Turnhalle Dorfschulhaus	Mittwoch 14.00 - 15.00	E. Rüfenacht 041 630 31 88
Hergiswil (F)	Turnhalle Dorfschulhaus	Mittwoch 18.30 - 19.30	R. Alessandri 041 630 17 02
Oberdorf (F/M)	Turnhalle	Mittwoch 14.30 - 15.30	V. Würsch 079 512 91 18
Stans (F/M) <i>Fitgymnastik</i>	Turnhalle St. Klara	Donnerstag 09.00 - 10.00	K. Bauer 041 530 01 08
Stansstad (F/M)	Obere Turnhalle Kehrsitenstr. 24	Mittwoch 16.30 - 17.30	L. Koch 079 453 41 70

- (F) Frauen
- (M) Männer
- (F/M) Frauen und Männer