

**Geschäftsstelle
Büro- und Telefonzeiten**

Telefon 041 610 76 09
Montag bis Freitag
08.00 - 11.30 Uhr

**Beratungsstelle
Büro- und Telefonzeiten**

Telefon 041 610 25 24 und
Telefon 041 610 25 62
Montag bis Freitag
08.00 - 10.00 Uhr
oder nach Vereinbarung



**Nidwaldner
Kantonalbank**

Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



**SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN**

Pro Senectute Nidwalden
St. Klara-Rain 1
Postfach
6371 Stans

Telefon 041 610 76 09
Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0

info@nw.prosenectute.ch
www.nw.prosenectute.ch



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Fitness

Rücken, Gelenke, Kraft

Nidwalden



Fitness - Rücken, Gelenke, Kraft

Mit Panthera Ladys Gym

Mit zunehmendem Alter wird es noch wichtiger, die Muskulatur geschmeidig und kräftig zu halten. Der Kurs beinhaltet ein Postentraining für Koordination, Kraft und Ausdauer sowie 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.

Kursort

Panthera Ladys Gym
Mühlebachstrasse 5
6370 Stans

Nächster Kurs

Fortlaufender Kurs
Einstieg jederzeit möglich

Zeit

Mittwoch, von 11.30 – 12.30 Uhr

Kosten

Fr. 18.00 pro Lektion

Auskunft und Anmeldung

Panthera Ladys Gym
Tel. 041 610 70 00
info@pantheraladysgym.ch



Andrea Baumann, five-Trainerin, freut sich auf Sie!

Programm auch unter
www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport

Anmeldung

Fitness - Rücken, Gelenke, Kraft mit Panthera Ladys Gym

Mittwochs, 11.30—12.30 Uhr

Name/Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

Geb.-Datum

Datum

Unterschrift