

**Geschäftsstelle**  
**Büro- und Telefonzeiten**

Telefon 041 610 76 09  
Montag bis Freitag  
08.00 – 11.45 Uhr

**Beratungsstelle**  
**Büro- und Telefonzeiten**

Telefon 041 610 25 24 und  
Telefon 041 610 25 62  
Montag bis Donnerstag  
08.00 – 10.00 Uhr  
oder nach Vereinbarung

## Fitnesskurs

Rücken, Gelenke, Kraft



Pro Senectute Nidwalden  
St. Klara-Rain 1  
Postfach 931  
6371 Stans  
Telefon 041 610 76 09  
Spendenkonto PC 60-18762-5  
info@nw.prosenectute.ch  
www.nw.prosenectute.ch

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

### Kursort

Panthera Ladys Gym  
Mühlebachstrasse 5  
6370 Stans  
Tel. 041 610 70 00

### Zeit

Mittwoch, von 11.30 – 12.30 Uhr

### Kosten

Fr. 18.00 pro Lektion

### Nächster Kurs

Fortlaufender Kurs  
Einstieg jederzeit möglich

### Auskunft und Anmeldung

Panthera Ladys Gym  
Tel. 041 610 70 00  
[info@panthera-ladysgym.ch](mailto:info@panthera-ladysgym.ch)



Andrea Baumann, Five-Trainerin, freut sich auf Sie.

## Anmeldung

Fitnesskurs  
Rücken, Gelenke, Kraft

Kurs Nr. DI.20.03

Name / Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

- Ich beziehe eine Altersrente.  
 Ich beziehe keine Altersrente.

Datum

.....

Unterschrift

.....