

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



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



**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Fitness - für Frauen

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

Nächste Kurse

Fortlaufende Kurse
Einstieg jederzeit möglich



Eveline freut sich auf Sie!

Kursübersicht

Kurs 1: Rückenfit

Mittwochs, 8.00—9.00 Uhr

Kurs 2: Fitness - Rücken, Gelenke, Kraft

Mittwochs, 9.30—10.30 Uhr

Kurs 3: Rückenfit

Donnerstags, 14.00—15.00 Uhr

Kurs 4: Rückenfit

Donnerstags, 15.00—16.00 Uhr

Kosten

CHF 18.00 pro Lektion

Auskunft und Anmeldung

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

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