PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Bewegungsangebote im Heim

Ort	Halle/Raum	Tag/Zeit	Kontaktperson
Beckenried	Alterswohnheim Hungacher	Montag 10.00 - 11.00	D. Steffen Ambauen 076 202 84 81

Angebot von Sport Union Ennetbürgen „FrauenFit Plus“

Ort	Halle/Raum	Tag/Zeit	Kontaktperson
Ennetbürgen	Turnhalle Schulhaus 3	Donnerstag 17.15 - 18.15	I. Monn 079 261 96 62

Nidwaldner Kantonalbank
Partnerin der Pro Senectute Nidwalden

SWISSLOS SPORTFONDS NIDWALDEN

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

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

07.2023



PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Fitness und Gymnastik

Bewegungsangebote in offenen Gruppen und im Heim

Nidwalden

Fitness und Gymnastik (FitGym)

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.

Leitung
Ausgebildete Erwachsenensport-Leitende esa

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.

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

Kosten
CHF 6.00 pro Lektion
CHF 60.00 für 10er Abo

Auskunft
- Kontaktperson (siehe Tabelle)
- Rezeption des Wohnheims
- Pro Senectute NW

Informationen: www.sichergehen.ch

Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil er in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.

Kursteilnehmende können dank der QualiCert-Zertifizierung bei ihrer Krankenkasse Beiträge zu den Kurskosten geltend machen. Dieses Gütesiegel steht für hohe Kompetenz und Seriosität.

Unsere Angebote in offenen Gruppen

Ort	Halle	Tag/Zeit	Kontaktperson
Buochs *(F)*	Turnhalle Lückertsmatt 2	Mittwoch 15.00 - 16.00	M. Niederberger 079 565 44 59
Büren *(F/M)*	Turnhalle	Mittwoch 14.00 - 15.00	A. Niederberger 079 254 90 10
Dallenwil *(F/M)*	Turnhalle	Montag 16.15 - 17.15	R. Hesemann 079 818 64 50
Ennetmoos *(F)*	Turnhalle St. Jakob	Montag 13.30 - 14.30	M. Wittwer 041 610 46 85
Hergiswil *(F/M)*	Turnhalle Dorfschulhaus	Mittwoch 18.30 - 19.30	G. Merzbach 079 870 87 63
Oberdorf *(F/M)*	Turnhalle	Mittwoch 14.30 - 15.30	M. Siegenthaler 076 398 01 85
Stans *(F/M)*	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

Keine Lektionen während den Schulferien.

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