

## 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  
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

## 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](http://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 9.30—10.30 Uhr

### Kosten

CHF 18.00 pro Lektion

### Auskunft und Anmeldung

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



Eveline freut sich auf Sie!

Programm auch unter  
[www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport](http://www.nw.prosenectute.ch/de/freizeit/bewegung-sport)

## Anmeldung

Fitness - Rücken, Gelenke, Kraft  
mit Panthera Ladys Gym

Mittwochs, 9.30—10.30 Uhr

Name/Vorname

Adresse

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Geb.-Datum

Datum

Unterschrift