

RÜCKENFIT

Herbstkurs 2025

Das Rückenfit ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Mit abwechslungsreichen Kräftigungs- und Dehnungsübungen unterstützen Sie eine aufrechte und gesunde Körperhaltung. Das Training dient der Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und steigert die Beweglichkeit.

Kursdaten

Freitag 26.09.2025/ 03.10.2025 / 10.10.2025

Freitag -----/ 24.10.2025 / 31.10.2025

Freitag 07.11.2025/ 14.11.2025 / 21.11.2025

Freitag 28.11.2025/ 05.12.2025 /

Kurs 1 Zeit 08 : 15 – 09 : 15 Uhr

Kurs 2 Zeit 09 : 45 – 10 : 45 Uhr

Kursort

Gymnastikraum

Dätwylerstrasse 25

6460 Altdorf (3 Minuten ab Bushaltestelle)

Kurskosten (10 Lektionen)

150 Franken

100 Franken für Vitaswissmitglieder

☞ Krankenkassenanerkannt

Auskunft und Anmeldung bei Kursleiterin

Brigitta Arnold

Erwachsenensportleiterin

Rückengymnastik-Instruktorin

Tel. 079 228 34 71 oder per Mail brigitte.arnold16@bluewin.ch