

Frühling 2026

Rückenfit

**Vielseitiges Ganzkörpertraining für
mehr Kraft und Beweglichkeit**

DATUM: 06.03.2026 bis 15.05.2026

**ZEIT: Gruppe 1 8.15 – 9.15 Uhr
Gruppe 2 9.45 – 10.45 Uhr**

**ORT: Gymnastikraum
Dätwylerstrasse 26, Altdorf**

KURSANGEBOT

Vitaswiss Sektion Uri

KURSLEITUNG

Brigitta Arnold

BESCHREIBUNG

In diesem Kurs werden die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt, wodurch sich gleichzeitig die Beweglichkeit verbessert. Durch abwechslungsreiche Kräftigungs- und Dehnungsübungen fühlt man sich fit und ausgeglichen. Unabhängig davon, wie viel Übung du schon hast – das Training orientiert sich an deinem persönlichen Niveau. Schliess dich an und entdecke die Vorteile für dein Wohlbefinden.

KURSDATEN

Jeweils freitags 10x

März: 06./13./20./27.

April: 10./17./24.

Mai: 01./08./15.

KOSTEN

KURSPREIS: CHF 170
(Vitaswiss-Mitglieder CHF 120)

☞ Krankenkassenanerkannt

**Melde dich an und sichere dir einen
Platz!**

**AUSKUNFT UND ANMELDUNG BEI
KURSLEITERIN**

Brigitta Arnold
Erwachsenensportleiterin
Rückengymnastik-Instruktorin

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