

Herbstkurs 2026

Rückenfit

**Vielseitiges Ganzkörpertraining für
mehr Kraft und Beweglichkeit**

DATUM: 25.09.2026 bis 04.12.2026

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

September: 25.

Oktober: 02./09./23./30.

November: 06./13./20./27.

Dezember: 04.

KOSTEN

KURSPREIS: CHF 170

(Vitaswiss-Mitglieder CHF 120)

☞ Krankenkassenanerkannt

AUSKUNFT UND ANMELDUNG BEI KURSLEITERIN

Brigitta Arnold

Erwachsenensportleiterin

Rückengymnastik-Instruktorin

Tel. 079 228 34 71 oder per Mail

brigitte.arnold16@bluewin.ch

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