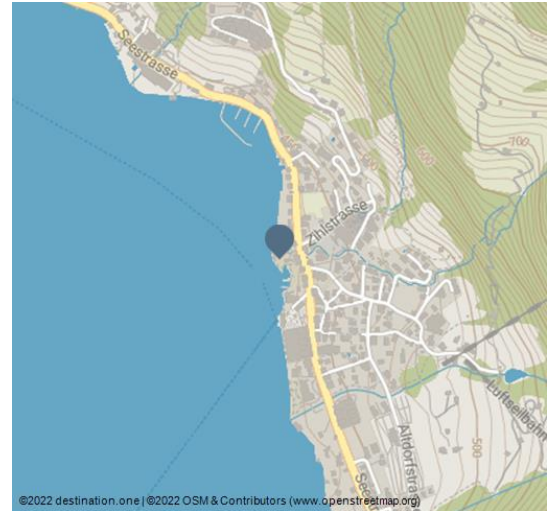




RückenFit - Vitznau bewegt!



Vitznau bewegt Logo bunt[4677] - © GuideProxy



RückenFit mit Jenny Zimmermann am See

Vitznau bewegt! - RückenFit mit Jenny Zimmermann

Dieses Jahr bietet die Gemeinde Vitznau wieder im Rahmen von Vitznau bewegt weitere Fitness und Meditationskurse an. Dazu sind alle herzlich eingeladen.

Das Angebot ist Gratis und völlig unverbindlich. Bei schönem Wetter finden die Freizeitangebote im Kurpark Vitznau im Freien statt bei schlechtem Wetter werden die Kurse entweder im Schulhaus Singsaal oder in die MZH verlegt.

*Informieren Sie sich bitte vorgängig, bei schlechtem Wetter, wo die Kurse jeweils stattfinden.

RückenFit

Durch gezielte Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen stärkst du Bauch- und Rückenmuskulatur, steigerst deine Beweglichkeit und löst mögliche Verspannungen. Zusätzlich unterstützt du mit diesem Training eine aufrechte Körperhaltung und beugst Rückenbeschwerden vor.

Es ist empfehlenswert eine weiche Unterlage wie eine Matte oder ein Handtuch mitzubringen.

Bei schlechtem Wetter wird der Kurs im Schulhaus Vitznau (Singsaal) durchgeführt

Preisinformationen:

Veranstaltungsort:

Kurpark Vitznau
6354 Vitznau

 www.vrenisgymnastikstudio.ch/

Ansprechpartner:

Vreni's Fitness- und Gymnastikstudio
6354 Vitznau

 0795057905

 jenny_zimmermann@bluewin.ch



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/ZYgMf>

Gratis - freiwillige Kollekte

Termine:

Freitag, 16.08.2024, 18:00 - 19:00 Uhr