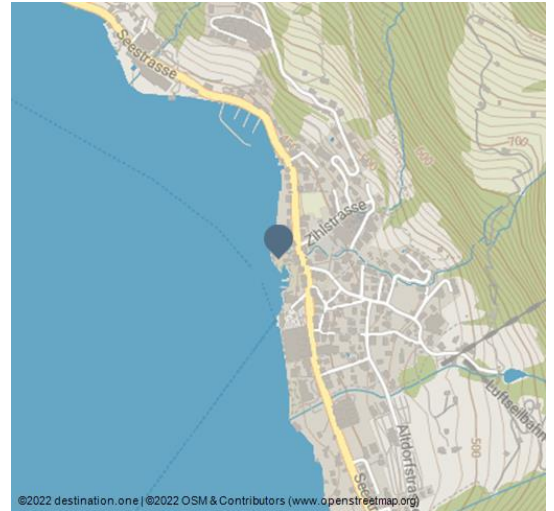




## RückenFit - Vitznau bewegt!



Vitznau bewegt Logo bunt[4677] - © GuideProxy



### 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 findet der Kurs im Schulhaus Vitznau im Singsaal statt.

#### Preisinformationen:

Gratis - freiwillige Kollekte

#### Veranstaltungsort:

Kurpark Vitznau  
6354 Vitznau

 [www.vrenisgymnastikstudio.ch/](http://www.vrenisgymnastikstudio.ch/)

#### Ansprechpartner:

Vreni's Fitness- und Gymnastikstudio  
6354 Vitznau

 0795057905

 [jenny\\_zimmermann@bluewin.ch](mailto:jenny_zimmermann@bluewin.ch)



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

<https://s.et4.de/3mFXf>

**Termine:**

Samstag, 31.08.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 07.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 14.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 21.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 28.09.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 05.10.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 12.10.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 19.10.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 26.10.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 02.11.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 09.11.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 16.11.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 23.11.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 30.11.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 07.12.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 14.12.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 21.12.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 28.12.2024, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 04.01.2025, 10:00 - 11:00 Uhr  
Samstag, 11.01.2025, 10:00 - 11:00 Uhr  
[...]