

SPORT

Vitznau bewegt! – RückenFit mit Jenny Zimmermann

**TERMINE** 21.06.2025 10:00 – 11:00**ADRESSE** 6354 Vitznau
Switzerland**KONTAKT** 0795057905

jenny_zimmermann@bluewin.ch



zur Website

Vitznau bewegt! – RückenFit mit Jenny Zimmermann

RückenFit mit Jenny Zimmermann am See

Dieses Jahr findet das Angebot "Vitznau bewegt!" gesponsert von der Gemeinde Vitznau, über die Sommermonate wieder statt. Das RückenFit wird geleitet von der Kursleiterin Jenny Zimmermann. Das „Rückenfit“ ist ein vielseitiges Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt "Rücken". Die abwechslungsreichen Kräftigungs- und Dehnungsübungen unterstützen eine aufrechte und gesunde Körperhaltung. Das Training dient der Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und steigert die Beweglichkeit. Dieser Kurs ist für auch für Anfänger jeden Alters geeignet. Bei unsicherem, schlechtem Wetter findet der Kurs im alten Schulhaus statt. Mitbringen: Matte und Handtuch Preis: freiwillige Kollekte