

SPORT

RückenFit – Vitznau bewegt!



TERMINE

 31.08.2024 – 10.03.2025
Samstag 10:00 – 11:00

ADRESSE

 6354 Vitznau
Switzerland

KONTAKT

 0795057905
 jenny_zimmermann@bluewin.ch
 zur Website

RückenFit – Vitznau bewegt!

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.