

PANTHERA LADYS GYM «MACHT PLATZ»

«Platz da » auf Dorfplatz in Stans am 27. August ab 18 Uhr. «Bewegung und Livemusik », unter diesem Motto sind alle eingeladen auf den Dorfplatz in Stans als Fan oder aktive Teilnehmerin. Zusammen eine gute Zeit haben! Veranstalter ist die Gemeinde und Tourismus Stans. Das Programm an diesem Abend darf das Panthera Ladys Gym gestalten.

Zusammen schwitzen

Beginn ist am 27. August 2024 um 18 Uhr. Es werden folgende Kurse angeboten zum Mitmachen oder zum Zuschauen:

- Les Mills Body Attack
- Les Mills Body Combat
- ZUMBA

Ergänzt wird das Ganze mit Livemusik von Dave Niederberger «DAVE AND THE DUDES»!

Lange Tradition

Groupfitnesskurse haben im Panthera eine lange Tradition. Viele tolle Neuheiten wie Spinning, Stepaerobic, Bodypump, Bodytoning, Tae Bo, ZUMBA, Pilates, Poweryoga, Bellicon usw. durften in den letzten dreissig Jahren den Frauen aus Nidwalden und Umgebung präsentiert werden.

Gesundheit macht Spass

Das Panthera Ladys Gym liefert heute mit seinen Angeboten einen aktiven Beitrag für die Gesundheit der Frauen im Kanton Nidwalden. Die Zeit nach Corona hat gezeigt, wie wichtig gemeinsame Aktivität für die Gesundheit ist. Der Spass soll immer im Vordergrund stehen!

Das Center bietet eine Plattform, wo Frauen unter sich gezielt trainieren, für sich alleine oder in der Gruppe. Dabei werden Frauen in jedem Alter angesprochen. Es gibt spezielle Angebote für Vereine, Firmen, Lernende, Studentinnen und pensionierte Frauen.

Für die älteren Frauen

Es werden zum Beispiel zusammen mit Pro Senectute Nidwalden Kurse für die Kraft angeboten.

Für die jüngeren Frauen

Da gibt es speziell das Jugendabo. In diesem Abo sind unter anderem 35 verschiedene Gruppenfitnesskurse inbegriffen für das gemeinsame Training.

In Ruhe alleine trainieren

Wer in Job und Familie immer viele Leute um sich hat, schätzt es auch, alleine in Ruhe trainieren zu können. Die Trainingszeiten im Gym sind von 6 bis 22 Uhr während 365 Tagen. So ist es möglich, frühmorgens oder spät am Abend oder am Wochenende auch nachmittags und abends für sich zu trainieren.

Panthera Ladys Gym fördert Gesundheit

Alle Frauen, welche am «Platz da» aktiv mitmachen, erhalten einen Monat gratis Zutritt ins Panthera Ladys Gym Center. Nähere Infos sind erhältlich direkt vor Ort an der Theke.

Pressedienst

