

Geschäftsstelle

Büro- und Telefonzeiten

Telefon 041 610 76 09

Montag bis Freitag

08.00—11.30 Uhr

Beratungsstelle

Büro- und Telefonzeiten

Telefon 041 610 25 24 und

Telefon 041 610 25 62

Montag bis Donnerstag

08.00—10.00 Uhr

oder nach Vereinbarung



**Nidwaldner
Kantonalbank**

Partnerin der Pro Senectute Nidwalden



**SWISSLOS
SPORTFONDS
NIDWALDEN**



Pro Senectute Nidwalden

Nägeligasse 25

6370 Stans

Telefon 041 610 76 09

Spendenkonto CH34 0077 9000 1282 0110 0

info@nw.prosenectute.ch

www.nw.prosenectute.ch



Indoor Cycling

Fit über den Winter

Nidwalden

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining auf stationären Bikes. Nutzen Sie die Möglichkeit, in den Wintermonaten aktiv zu bleiben! Egal, ob Beginner oder Fortgeschritten - das Angebot ist für alle Fitnesslevels geeignet, denn Sie können den Widerstand am Gerät – und somit die Intensität des Trainings – selbst bestimmen. Indoor Cycling stärkt Ihre Ausdauer und bereitet Sie optimal auf die nächste Velosaison vor. Erleben Sie gemeinsam mit Gleichgesinnten ein motivierendes Training, das Spaß macht und fit hält.

Daten

6./13./20./27. November
4./11./18. Dezember
8./15./22./29. Januar
5./12./19./26. Februar (total 15 Lektionen)

Zeit

Gruppe 1: Freitag, 09.00 - 09.55 Uhr
Gruppe 2: Freitag, 10.10 - 11.05 Uhr

Ort

ACTIV Fitness, Riedenmatt 2, Stans

Leitung

Marianne Niederberger

Kosten

CHF 320.00
inkl. Benutzung Dusche/Sauna

Anmeldung

Pro Senectute Nidwalden
Telefon 041 610 76 09
info@nw.prosenectute.ch

Mitnehmen

- Clickschuhe, falls vorhanden
- oder feste Turnschuhe
- Velohose
- kleines Frotteetuch
- Dusch-Sachen
- unbedingt Trinkflasche!

Anmeldung

Indoor Cycling

6. November 2026 bis 26. Februar 2027 (15x)

☐ Gruppe 1: Freitag, 09.00 - 09.55 Uhr

☐ Gruppe 2: Freitag, 10.10 - 11.05 Uhr

Name/Vorname

.....

Adresse

.....

PLZ/Ort

.....

Telefon

.....

Geb.-Datum

.....

Datum/Unterschrift

.....

Programm auch unter
www.nw.prosenectute.ch/de/