



PANTHERA LADYS GYM

Wo Frauen seit 20 Jahren hingehen

NEUE GROUPFITNESSANGEBOTE

NEUE YOGA-LEKTION, MITTWOCH 20.00 UHR MIT JESSICA CONTU



Yoga vereint durch die Atmung die Körperübungen, Asanas. Dein Körper wird durch das Leiten deiner Atmung geschult. Somit kannst du in Übungen, die vielleicht das erste Mal, herausfordernd erscheinen, mit Hilfe der Atmung, immer mehr eine Leichtigkeit wahrnehmen. Diese wundervolle Praxis kommt dir auch in schwierigen Alltagssituationen zugute.

Ich freue mich darauf, dich in dieser Stunde zu begleiten und zu unterstützen.
Jessica

NEUE GRIT-LEKTION, SONNTAG 10.45 UHR MIT ANDREA ODERMATT



Les Mills Grit ist ein 30-minütiges Hochintensives Intervalltraining, mit dem du deine Kraft verbesserst und deine Muskeln formst. Lasse dich von mir und der Gruppendynamik mitreissen.

Ich freue mich auf viele neue und bekannte Gesichter.
Andrea

NEUE PELVIMOVE-LEKTION, DIENSTAG 13.30 UHR MIT JOLANDA STÖCKLI (AB JANUAR 2021)



PELVIMOVE ist ein ganzheitliches Rumpf- und Beckenbodentraining für Frauen. Die 7 Pfeiler für einen optimal funktionierenden Beckenboden sind der Beckenboden selbst, eine aufrechte Körperhaltung, eine effiziente Atmung, eine optimale Druckregulation im Bauchraum, kräftige Gesässmuskeln, ausbalancierte Hüftmuskeln und starke Fuss- und Fussgewölbemuskulatur. Vorteile: Wissensvermittlung rund um den Beckenboden, stärkt und stabilisiert deine Körpermitte, löst verspannte Muskeln, kräftigt schwache Muskeln, Integration in den Alltag und ins Training.

Diese Lektion ist auf Voranmeldung.
Jolanda



GRATIS KINDERHORT



STANDORT

Mühlebachstrasse 5, 6370 Stans
7 TAGE GEÖFFNET



KONTAKT

Telefon 041 610 70 00

info@panthera-ladysgym.ch / panthera-ladysgym.ch

