

Nordic Walking | Piscina – Schwimmbad
Ginnastica –Rückenstunde

Presso la piscina terapeutica
S. Anna via Pascolo 13, Lana

Im Schwimmbad S. Anna in
der Treibgasse 13 in Lana



Prenotazioni e informazioni | Anmeldung und Informationen

UISP – Comitato di Bolzano

Via Dolomiti, 14 – 39100 Bolzano/Bozen
Tel: 0471 300 057 | Fax: 0471 325 007
www.uisp.it/bolzano e-mail: bolzano@uisp.it



Rimettiti in moto

Attività fisica per pazienti reumatici e senior

Zürück zur Bewegung

Körperliche Tätigkeit
für Patienten mit rheumatischen Problemen



Rimettiti in moto | Zurück zur Bewegung

Muoversi è importante: previene e aiuta a curare molte patologie.

Ha problemi articolari? Ha spesso mal di schiena? Le piace stare all'aria aperta?

Per le persone con problemi reumatici, UISP propone corsi personalizzati di ginnastica posturale, nordic walking e ginnastica in acqua.

Scelga l'attività che più le piace! (il corso è di 14 incontri)

Bewegung ist wichtig: Es hilft verschiedene Erkrankungen vorzubeugen und zu bekämpfen.

Haben Sie Probleme mit den Gelenken? Haben Sie oft Rückenschmerzen? Gefällt es Ihnen, an der frischen Luft zu sein?

Für Personen mit rheumatischen Problemen bietet die UISP ein personalisiertes Programm, bei dem Bioenergetische Rückenstunde, Nordic Walking und Wassergymnastik.

Wählen Sie das, was Ihnen am besten gefällt! (Der Kurs umfasst 14)

Nordic walking

martedì | Dienstag

17.00-18.00 Uhr

giovedì | Donnerstag

9.00 - 10.00 Uhr

10.00 - 11.00 Uhr

Piscina | Schwimmbad

lunedì | Montag

17.30 - 18.30 Uhr

18.30 - 19.30 Uhr

martedì | Dienstag

11.00 - 12.00 Uhr

12.00 - 13.00 Uhr

13.00 - 14.00 Uhr

14.00 - 15.00 Uhr

venerdì | Freitag

13.00 - 14.00 Uhr

Educazione Posturale Bioenergetica | Bioenergetische Rückenstunde

lunedì | Montag

9.00 - 10.00 Uhr

10.15 - 11.15 Uhr

giovedì | Donnerstag

17.00 - 18.00 Uhr

18.15 - 19.15 Uhr



Il programma di 14 incontri costa 60€ | Das Programm, von 14 Stunden, kostet 60 €