

Wassergymnastik - Wasserfitness

Mit Alice Föhn Wasserfitness-Instruktorin
Tel-Nr. 055 412 12 83 / alice.foehn@bluewin.ch



Im Hallenbad Minster UY Montag 15.15 – 16.00 Uhr

Kursdaten ab September 2018

11 Lektionen Fr. 240.--(inkl. Eintritt),
Mit Jahres-Abo. Fr. 175.-- / 10er Abo Fr. 260.--

3. Sept. 2018	29. Oktober
10. Sept.	(5. Nov. fällt aus)
17. Sept.	12. Nov.
24. Sept.	19. Nov.
(1.10. + 8.10.Ferien)	26. Nov.
15. Oktober	3. Dez.
(22.10. fällt aus)	10. Dez.
Weihnachtsferien	

Vor- oder Nachholmöglichkeiten:

Im Hallenbad UY, Daten unter: www.hallenbad-ybrig.ch / Partner
Freitag um 13.15 Uhr
Dienstag um 19.30 Uhr mit Désirée

Im Hallenbad Rothenthurm

Donnerstag 18.00 / 19.00 Uhr

Das Kurs-Angebot beinhaltet:

- Ausdauer, Koordination und Reaktionsvermögen werden trainiert und verbessert.
- Beweglichkeit und Kraft wird optimal trainiert. Starke Muskeln schonen die Gelenke und sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und einen schmerzfreien Rücken.
- Neue Programme: Mobilitäts-Training
 Balance-Training

Konto: Raiffeisenbank Einsiedeln, IBAN CH07 8136 1000 0323 2279 8
 Alice Föhn, Kronenstrasse 18, 8840 Einsiedeln