

# Wassergymnastik - Wasserfitness

Mit Alice Föhn Wasserfitness-Instruktorin  
Tel-Nr. 055 412 12 83 / [alice.foehn@bluewin.ch](mailto:alice.foehn@bluewin.ch)



**Im Hallenbad Minster UY** Montag 15.15 – 16.00 Uhr

## Kursdaten ab Januar 2019

**10** Lektionen Fr. 220.--(inkl. Eintritt),  
Mit Jahres-Abo. Fr. 160.-- / 10er Abo Fr. 260.--

<b>7. Januar 2019</b>	(25.2. Ferien)
<b>14. Januar</b>	(4.3. Fasnacht)
(21.1. Meinradstag)	<b>11. März</b>
(28.1. Ferien)	<b>18. März</b>
<b>4. Februar</b>	<b>25. März</b>
<b>11. Februar</b>	<b>1. April</b>
<b>18. Februar</b>	<b>8. April</b>

Vor- oder Nachholmöglichkeiten:

**Im Hallenbad UY**, Daten unter: [www.hallenbad-ybrig.ch](http://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:

- Beweglichkeit und Kraft wird optimal trainiert. Starke Muskeln schonen die Gelenke und sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und einen schmerzfreien Rücken.
- Programme: Rücken-Training, Ausdauer, Sturz-Prävention

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