

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 2020

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

7. Sept. 2020	(26.10. fällt aus)
14. Sept.	2. Nov.
(21.9. Ferien)	9. Nov.
28. Sept.	16. Nov.
5. Okt.	23. Nov.
12. Okt.	30. Nov.
(19.10. fällt aus, Stöckm.)	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:

Beweglichkeit und Kraft wird optimal trainiert. Starke Muskeln schonen die Gelenke und sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und einen schmerzfreien Rücken.

In diesem Kurs gibt es keine Partner-Übungen. Alle Übungen werden an Ort ausgeführt. Damit immer ein Sicherheits-Abstand gewährleistet ist. Trotzdem soll es ein spannendes und effizientes Training werden.

Konto: Raiffeisenbank Einsiedeln, IBAN CH58 8080 8007 8521 2713 8 **neu**
Alice Föhn, Kronenstrasse 18, 8840 Einsiedeln