

# Wassergymnastik - Wasserfitness



Mit Alice Föhn, Wasserfitness-Instruktorin  
Tel-Nr. 055 412 12 83

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

## Kursdaten ab September 2017

11 Lektionen Fr. 220.--(inkl. Eintritt),  
Mit Jahres-Abo. Fr. 155.-- / 10er Abo Fr. 250.--

<b>4. September 2017</b>	<b>30. Oktober</b>
<b>11. September</b>	<b>6. November</b>
<b>18. September</b>	<b>13. November</b>
<b>25. September</b>	<b>20. November</b>
(2. + 9.10. Ferien)	<b>27. November</b>
(16.10. fällt aus Stöckmächt)	<b>4. Dezember</b>
<b>23. Oktober</b>	<b>Weihnachtsferien</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:

- 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:** Funktionelles Krafttraining.  
Sensomotorisches Training, Koordination.

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