

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 April 2018

9 Lektionen Fr. 180.--(inkl. Eintritt),
Mit Jahres-Abo. Fr. 130.-- / 10er Abo Fr. 250.--

9. April 2018	(21.5. Feiertag)
16. April	28. Mai
23. April	4. Juni
(30.4. Ferien)	11. Juni
7. Mai	18. Juni
14. Mai	Sommerpause

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