

# 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 September 2022

10 Lektionen Fr. 220.- (inkl. Eintritt), oder Einzellektion Fr. 26.-

**12. Sept 2022**

**19. Sept.**

**26. Sept.**

(3. / 10. / 17.10. fällt aus)

**24. Oktober**

**31. Oktober**

**7. November**

**14. November**

**21. November**

**28. November**

**5. Dezember**

**Weihnachtspause**

## Vor- oder Nachholmöglichkeiten:

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

Dienstagabend um 19.30 Uhr mit Désirée

Freitagnachmittag um 13.15 Uhr mit Désirée

## Im Hallenbad Rothenthurm

Donnerstagabend 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.

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  
Alice Föhn, Kronenstrasse 18, 8840 Einsiedeln