

# 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 2023

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

**23. Januar 2023**

**30. Januar**

**6. Februar**

**13. Februar**

(20.2. Fasnacht)

**27. Februar**

**6. März**

**13. März**

**20. März**

**27. März**

**3. April**

**Ostern**

## 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