

# 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 2023

9 Lektionen Fr. 198.- (inkl. Eintritt), oder Einzellektion Fr. 26.-

**18. September 2023**

**25. September**

(2.10. /9.10. Ferien)

(16.10. Stöckmärcht)

**23. Oktober**

**30. Oktober**

**6. November**

**13. November**

**20. November**

(27.11. fällt aus)

**4. Dezember**

**11. Dezember**

**Weihnachtsferien**

### 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 noch keine Partner-Übungen.

Wir dürfen uns wieder näherkommen beim Laufen und Ausdauertraining.

Es soll ein spannendes und effizientes Training werden.

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