

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 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 / 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