

Wasserfitness-Kurse

Freibad Rapperswil-Auenstein ab 8. Mai 2017

Wasserfitness kommt dem Idealbild der perfekten Sportart sehr nahe. Die gelenk- und muskelschonenden Übungen zu toller Musik sind gleichzeitig auch Kraft- und Ausdauertraining für Frau und Mann.

Schwimm- und Tauchkenntnisse sind nicht notwendig.

FLACHwasser Kurse

(stehtiefes Wasser)

Mittwoch 9.15 Uhr bis 10.00 Uhr
12.00 Uhr bis 12.45 Uhr

TIEFwasser Kurs

Montag 9.15 Uhr bis 10.00 Uhr
Montag 17.45 Uhr bis 18.30 Uhr
ausser bei zu vielen
Badegästen

Kurskosten Fr. 12.00 / Lektion mit Weste vom Schwimmbad für TIEFwasser
Fr. 10.00 / Lektion mit eigener Weste oder FLACHwasser Kurse

Versicherung ist Sache der Teilnehmer
Einstieg in den Kurs jederzeit möglich



**Anmeldung bitte bei der Kursleiterin
oder an der Badikasse**

Kursleitung
Claudia Rohr

Rütiweg 2, 5704 Egliswil
Telefon 062 / 775 32 10
Natel 079 / 813 91 15
Email claudia.rohr@wasserfitness-cr.ch