

# Wasserfitness-Kurse

## Freibad Rapperswil-Auenstein ab 6. Mai 2019

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

Mittwoch 12.15 Uhr bis 13.00 Uhr

### TIEFWasser Kurs

Montag 9.15 Uhr bis 10.00 Uhr

Montag 17.45 Uhr bis 18.30 Uhr\*

ausser bei zu vielen Badegästen

und folgende Daten 13.5.19, 27.5.19 und 10.6.19 (Pfungstmontag)

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](mailto:claudia.rohr@wasserfitness-cr.ch)