

# Wasserfitness-Kurse

**Freibad Rapperswil-Auenstein ab 4. Mai 2020**

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

## 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

Natel 079 / 813 91 15

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

[www.wasserfitness-cr.ch](http://www.wasserfitness-cr.ch)