

# Aqua-Fit®

by Ryffel Running

## 2021 Fehraltorf



Aqua-Fit ist ein speziell entwickeltes, für jedermann geeignetes Fitnessstraining im Wasser. Nach einer Aqua-Fit-Lektion fühlt man sich trotz vorheriger Anstrengung entspannt und wohl. Aqua - Fit ist auch für Nichtschwimmer geeignet. Eine speziell entwickelte Wasserweste ermöglicht durch den Auftrieb eine aufrechte, trainingsgerechte Körperhaltung, die zugleich ein Untertauchen verhindert.

**Kursleitung:** **Heike Graf**, dipl. Wellnesstrainerin I&II, dipl. AquaFit-Instruktorin nach Ryffel-Running  
**Ruedi Graf**, dipl. AquaFit-Instruktor nach Ryffel-Running  
 **Patricia Graf**  
 (mit Qualitop-Krankenkassenanerkennungen)

**Kursort:** Hallenbad Schulhaus Heiget, Fehraltorf

**Kurstage:**

	Montag,	12.15 - 13.00,	13. Sept. - 13. Dez. (12x)
	Montag,	17.00 - 17.45,	13. Sept. - 13. Dez. (12x)
	Dienstag,	12.15 - 13.00,	14. Sept. - 14. Dez. (12x)
	Dienstag,	17.00 - 17.45,	14. Sept. - 14. Dez. (12x)
	Mittwoch,	18.00 - 18.45,	15. Sept. - 15. Dez. (12x)
<input type="radio"/>	Mittwoch,	19.00 - 19.45,	15. Sept. - 15. Dez. (12x)
	Mittwoch,	20.00 - 20.45,	15. Sept. - 15. Dez. (12x)
	Donnerstag,	18.15 - 19.00,	16. Sept. - 16. Dez. (12x)
	Donnerstag,	19.15 - 20.00,	16. Sept. - 16. Dez. (12x)
	Donnerstag,	20.15 - 21.00,	16. Sept. - 16. Dez. (12x)

**Kosten:** **264.-** (inkl. Hallenbadeintritt und Materialmiete) bezahlbar vor dem ersten Kurstag mit Einzahlungsschein (folgt mit Kursbestätigung) für 12 Kurstage. Diverse Krankenkassen (Zusatzversicherung) zahlen Kursbeiträge. **Top-Fit-Jahresmitglieder 20% Ermässigung**

**Programm:** 20 Min. Aufwärmgymnastik & Kräftigungstraining im tiefen Wasser  
 20 Min. Wasserjogging (Herz-Kreislauftraining) & 5 Min. Entspannung, Stretching

**Versicherung:** **ist Sache der TeilnehmerInnen. Die Veranstalter lehnen jede Haftung ab.**

**Anmeldung und Infos:** mit unterschriebenem Anmeldetalon an  
 Heike & Ruedi Graf, Schnallerweg 3, 8332 Wilhof/Russikon,  
 Tel.: 044/954 10 82 079 608 39 59 e-mail: graffit@bluewin.ch

### Anmeldetalon

Ich melde mich definitiv für den Aqua-Fit-Kurs in Fehraltorf an (bitte ankreuzen):

- Montag, 12.15 - 13.00
- Montag, 17.00 - 17.45
- Dienstag, 12.15 - 13.00
- Dienstag, 17.00 - 17.45
- Mittwoch, 18.00 - 18.45
- Mittwoch, 19.00 - 19.45
- Mittwoch, 20.00 - 20.45
- Donnerstag, 18.15 - 19.00
- Donnerstag, 19.15 - 20.00
- Donnerstag, 20.15 - 21.00

Unser Partner:



Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel. P / G: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

TopFit-Jahresmitglied? \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

e-Mail: \_\_\_\_\_