

Aqua-Fit®

by Ryffel Running

2025 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:

❄️ Dienstag,	17.00 - 17.45,	14. Jan. – 24. Juni (18x)
❄️ Mittwoch,	14.30 - 15.15,	15. Jan. – 25. Juni (18x)
❄️ Mittwoch,	18.00 - 18.45,	15. Jan. – 25. Juni (18x)
○ Mittwoch,	18.55 - 19.40,	15. Jan. – 25. Juni (18x)
⚙️ Mittwoch,	19.50 - 20.35,	15. Jan. – 25. Juni (18x)
❄️ Donnerstag,	18.00 - 18.45,	9. Jan. – 26. Juni (18x)
⚙️ Donnerstag,	18.55 - 19.40,	9. Jan. – 26. Juni (18x)
⚙️ Donnerstag,	19.50 - 20.35,	9. Jan. – 26. Juni (18x)

Kosten: **396.-** (inkl. Hallenbadeintritt und Material) bezahlbar mit TWINT, mit Einzahlungsschein (folgt mit Kursbestätigung), Barzahlung, ... Diverse Krankenkassen (Zusatzversicherung) zahlen Kursbeiträge. **Top-Fit-Jahresmitglieder 320.-**

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

Versicherung: **ist Sache der Teilnehmer*innen. 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 2025 in Fehraltorf an (bitte ankreuzen):

- Dienstag, 17.00 - 17.45
- Mittwoch, 14.30 - 15.15
- Mittwoch, 18.00 - 18.45
- Mittwoch, 18.55 - 19.40
- Mittwoch, 19.50 - 20.35
- Donnerstag, 18.00 - 18.45
- Donnerstag, 18.55 - 19.40
- Donnerstag, 19.50 - 20.35



Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. P / G: _____

Geburtsdatum: _____

TopFit-Jahresmitglied? _____

Datum, Unterschrift: _____

e-Mail: _____