

Aqua-Fit®

by Ryffel Running

2024 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,	10. Sept. – 17. Dez. (12x)
Mittwoch,	14.30 - 15.15,	11. Sept. – 18. Dez. (12x)
Mittwoch,	18.00 - 18.45,	11. Sept. – 18. Dez. (12x)
<input type="radio"/> Mittwoch,	18.55 - 19.40,	11. Sept. – 18. Dez. (12x)
Mittwoch,	19.50 - 20.35,	11. Sept. – 18. Dez. (12x)
Donnerstag,	18.00 - 18.45,	12. Sept. – 19. Dez. (12x)
Donnerstag,	18.55 - 19.40,	12. Sept. – 19. Dez. (12x)
Donnerstag,	19.50 - 20.35,	12. Sept. – 19. Dez. (12x)

Kosten: **264.-** (inkl. Hallenbadeintritt und Material) bezahlbar mit TWINT, mit Einzahlungsschein (folgt mit Kursbestätigung), Barzahlung, ... Diverse Krankenkassen (Zusatzversicherung) zahlen Kursbeiträge. **Top-Fit-Jahresmitglieder 220.-**

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 2024 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? _____
 e-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____