

Aqua-Fit®

by Ryffel Running

2025 Fehraltorf



Aqua-Fit ist ein speziell entwickeltes, für jedermann geeignetes Fitnesstraining 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,	16. Sept. - 16. Dez.(12x)
Mittwoch,	15.30 - 16.15,	17. Sept. - 17. Dez.(12x)
Mittwoch,	18.00 - 18.45,	17. Sept. - 17. Dez.(12x)
Mittwoch,	18.55 - 19.40,	17. Sept. - 17. Dez.(12x)
Mittwoch,	19.50 - 20.35,	17. Sept. - 17. Dez.(12x)
Donnerstag,	18.15 - 19.00,	11. Sept. - 18. Dez.(12x)
Donnerstag,	19.10 - 19.55,	11. Sept. - 18. Dez.(12x)
Donnerstag,	20.05 - 20.50,	11. Sept. - 18. 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 2025 in Fehraltorf an (bitte ankreuzen):

☐ Dienstag, 17.00 - 17.45
☐ Mittwoch, 15.30 - 16.15
☐ Mittwoch, 18.00 - 18.45
☐ Mittwoch, 18.55 - 19.40
☐ Mittwoch, 19.50 - 20.35
☐ Donnerstag, 18.15 - 19.00
☐ Donnerstag, 19.10 - 19.55
☐ Donnerstag, 20.05 - 20.50

Unser Partner:



Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. P / G: _____

Geburtsdatum: _____

TopFit-Jahresmitglied? _____

Datum, Unterschrift: _____

e-Mail: _____