

# Aqua-Fit®

by Ryffel Running

## 2017 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 (mit Qualitop-Krankenkassenanerkennungen)
- ◆ **Patricia Graf**

**Kursort:** Hallenbad Schulhaus Heiget, Fehraltorf

**Kurstage:**

<input type="radio"/> Montag,	12.10 - 13.00,	18. Sept. – 18. Dez. (12x)
<input type="radio"/> Montag,	17.00 - 17.50,	18. Sept. – 18. Dez. (12x)
<input type="radio"/> Dienstag,	12.10 - 13.00,	19. Sept. – 19. Dez. (12x)
<input type="radio"/> Dienstag,	17.00 - 17.50,	19. Sept. – 19. Dez. (12x)
◆ Dienstag,	20.15 - 21.05,	19. Sept. – 19. Dez. (12x)
<input type="radio"/> Mittwoch,	17.00 - 17.50,	20. Sept. – 20. Dez. (12x)
<input type="radio"/> Mittwoch,	18.00 - 18.50,	20. Sept. – 20. Dez. (12x)
□◆ Mittwoch,	19.00 - 19.50,	20. Sept. – 20. Dez. (12x)
□ Mittwoch,	20.00 - 20.50,	20. Sept. – 20. Dez. (12x)
<input type="radio"/> Donnerstag,	18.15 - 19.05,	14. Sept. – 21. Dez. (12x)
□ Donnerstag,	19.15 - 20.05,	14. Sept. – 21. Dez. (12x)
□ Donnerstag,	20.15 - 21.05,	14. Sept. – 21. Dez. (12x)

**Kosten:** **240.-** (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 25% Ermässigung**

**Programm:** 20 Min. Aufwärmgymnastik & Kräftigungstraining im tiefen Wasser  
25 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](mailto:graffit@bluewin.ch)

### Anmeldetalon

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

<input type="radio"/> Montag,	12.10 - 13.00
<input type="radio"/> Montag,	17.00 - 17.50
<input type="radio"/> Dienstag,	12.10 - 13.00
<input type="radio"/> Dienstag,	17.00 - 17.50
◆ Dienstag,	20.15 - 21.05
<input type="radio"/> Mittwoch,	17.00 - 17.50
<input type="radio"/> Mittwoch,	18.00 - 18.50
□◆ Mittwoch,	19.00 - 19.50
□ Mittwoch,	20.00 - 20.50
<input type="radio"/> Donnerstag,	18.15 - 19.05
□ Donnerstag,	19.15 - 20.05
□ Donnerstag,	20.15 - 21.05

Unser Partner:



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

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

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

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

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

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

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

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

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