

# AQUA – FIT Herbstkurs 2020 im Lido Weggis

Mit viel Spass im Nass trainieren wir mit passender Musik in der Gruppe alle Muskelpartien.

Aqua-Fit nach Markus Ryffel ist eine optimale Möglichkeit zur Gesundheitsförderung. Im Wasser können wir uns entspannt bewegen und den Auftrieb des Wassers geniessen. Aqua-Fit ist für jede Alters- und Fitnessstufe geeignet. Auch für Nichtschwimmer! Die Kurse sind in einem Kursblock aufgebaut und es empfiehlt sich wöchentlich zu trainieren!

Folgende Kurse finden im Lido Weggis statt:

Kurs 1 Montag 16. 00 – 16. 50 Uhr mit Andrea

Kurs 2 Montag 17. 00 – 17. 50 Uhr mit Andrea

Kurs 3 Montag 18. 00 – 18. 50 Uhr mit Petra

Kurs 4 Montag 19. 00 – 19. 50 Uhr mit Petra

Kurs 5 Montag 20.00 – 20.50 Uhr mit Petra

Kurs 6 Dienstag 6.50 – 7. 40 Uhr mit Petra

**Kursdaten Montag: 12.10./19.10./26.10./2.11./9.11./16.11./23.11./30.11./14.12./21.12.**

**Kosten Montag: 10 Lektionen à Fr. 16.- = Fr. 160.-- exkl. Hallenbadeintritt**

**Kursdaten Dienstag: 13.10./20.10./27.10./3.11./10.11./17.11./24.11./1.12./15.12/22.12.**

**Kosten Dienstag 10 Lektionen à Fr. 16.- = Fr. 160.-- exkl. Hallenbadeintritt**

Bitte einzahlen bis Ende Oktober, via Bank, da sonst hohe Kosten für mich entstehen!

Schnupperlektion gratis exkl. Hallenbadeintritt

Aqua-Fit ist bei den Krankenkassen Qualitop anerkannt

Bitte Abstände in der Garderobe und im Hallenbad einhalten.

Vor dem Kurs gründlich duschen. Bitte nicht Hände schütteln!

Wenn du dich unwohl fühlst oder krank bist zu Hause bleiben!

Anmeldung und Informationen:

Petra von Rotz-Camenzind, Park Höchi Weg 18

6353 Weggis 041 390 34 69 Handy: 079 626 20 36

E-Mail: [voni.camenzind@gmx.ch](mailto:voni.camenzind@gmx.ch) oder [info@wasserratte.ch](mailto:info@wasserratte.ch)

Konto: Luzerner Kantonalbank, CH68 0077 8010 0160 7460 0, 60-41-2

Anmeldung bis 5.10.2020 abgeben oder mailen! News jeweils auf Facebook unter wasserratte



erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzera



Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen

Gesundheitliche Probleme jeweils vor Kursbeginn der Kursleitung mitteilen

Ich melde mich für folgenden Aqua-Fit Kurs an:

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PIZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Gewünschter Kurs: \_\_\_\_\_