

ALLGEMEINE BEDINGUNGEN

- Anmeldung:** *Schriftlich* mittels Anmeldetalon an:
Conny Rem, „Wasserfitness“,
Hintere Gasse 12 A, 4242 Laufen.
Die Einteilung erfolgt nach Eingangsdatum,
InteressentInnen aus der Warteliste 08/09
werden bevorzugt behandelt.
- Voranmeldung:** Wer sich am Ende der Saison 08/09 (Juni 09) in
die Liste der Voranmeldungen eingetragen hat,
gilt als definitiv angemeldet und muss sich nicht
erneut anmelden (Programm zur Kenntnis).
- Warteliste** Ohne Gegenbericht registrieren wir Ihre
Anmeldung auf der Warteliste. Sobald Ihr Platz
frei ist, laden wir Sie zum kostenlosen
Schnuppertraining ein.
- Kosten:** 10er Abo CHF 140.-- inkl. Badeintritt, gültig 3
Monate (unbedingt beachten!).
- Versicherung:** Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
- Leiterkontakte:** **Petra Bögli**, Aquapowerinstructorin APIA
Tel. P. 061/534 40 68, Natel 079/241 52 31
E-Mail: p.boegli@sklaufen.ch
Conny Rem, Aquapowerinstructorin APIA +
dipl. Aquafit-Leiterin Tel. P. 061/761 37 90,
Natel 079/296 21 09 E-Mail: c.rem@sklaufen.ch
Birgit Imark, Wasserfitnesstrainerin
Tel. P. 061/761 63 61, Natel 079/772 65 77
E-Mail: b.imark@sklaufen.ch
- Homepage:** www.sklaufen.ch

PROGRAMM WASSERFITNESS

Saison 2009/2010



Seit über
10 Jahren!

AQUAPOWER

by





ANMELDE TALON

Einsenden an:
Conny Rem, „Wasserfitness“, Hintere Gasse 12A, 4242 Laufen

Name / Vorname		
Strasse		
PLZ / Ort		
E-Mail		
Geb. Datum		
Tel.	P:	Mobil:

Aquajogging - Aquagym - Aqua-Powertraining

1. Wahl Ort.....Tag..... Zeit.....

2. Wahl Ort.....Tag..... Zeit.....

Ich wurde bereits auf der Warteliste 08/09 registriert. (ankreuzen)

Kurseinstieg erst nach erfolgtem Aufgebot möglich

Besten Dank für Ihr Interesse. Sie werden auf der Warteliste registriert, sobald ein Platz aus 1. oder 2. Wahl verfügbar ist, bieten wir zum kostenlosen Schnuppertraining auf.
(Insbesondere für die Montagvormittagslektionen führen wir eine lange Warteliste)

Bemerkungen Haben Sie ein gesundheitliches Problem, wovon Ihre Leiterin Kenntnis haben sollte?
 ja nein

Datum/Unterschrift

PROGRAMM WASSERFITNESS Saison 2009/2010

Aquajogging / Aqua-Power-Training
 Ganzheitliches Kraft-/Ausdauertraining im Tiefwasser mit Auftriebsgurt (☞ auch für Nichtschwimmer)

Ort: Hallenbad March Meltingen/Zullwil **Mo. 31.08.09 - Fr. 25.06.10**

Montag	08.15 – 09.00 Uhr	Leitung: Conny Rem
Montag	09.15 – 10.00 Uhr	Leitung: Conny Rem
Montag	10.15 – 11.00 Uhr	Leitung: Conny Rem
Mittwoch	19.30 – 20.15 Uhr	Leitung: Petra Bögli
Mittwoch	20.30 – 21.15 Uhr	Leitung: Petra Bögli
Freitag	19.30 – 20.15 Uhr	Leitung: Conny Rem
Freitag	20.30 – 21.15 Uhr	Leitung: Conny Rem

Aquagym / Aqua-Power-Training
 Ganzheitliches Kraft-/Ausdauertraining im stehetiefen Wasser (☞ auch für Nichtschwimmer)

Ort: Hallenbad Mur Breitenbach **Mo. 31.08.09 - Mo. 21.06.10**

Montag	21.00 – 21.45 Uhr	Leitung: Birgit Imark
---------------	-------------------	-----------------------

Trainingsfreie Ferien- und Feiertage Saison 2009/2010 (Änderungen vorbehalten)	
<i>Herbstferien (nur Breitenbach infolge Bauarbeiten)</i>	Mo. 21.09.09 - So. 18.10.09
<i>Weihnachtsferien</i>	Mo. 21.12.09 - So. 03.01.10
<i>Fasnacht- / Sportferien</i>	Fr. 12.02.10 - So. 28.02.10
<i>Karfreitag bis Ostermontag</i>	Fr. 02.04.10 - Mo. 05.04.10
<i>1. Mai-Brücke</i>	Fr. 30.04.10 - So. 02.05.10
<i>Auffahrts-Brücke</i>	Mi. 12.05.10 - So. 16.05.10
<i>Pfingstmontag</i>	Mo. 24.05.10