



## Wassergymnastik

Aquawell steigert die Ausdauer, stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Beweglichkeit, schult das Koordinationsvermögen und kräftigt die Muskeln. Aquawell hilft rheumatische Erkrankungen vorzubeugen und Rückfälle zu vermeiden. Die Aquawell-Kurse finden im stehetiefen Wasser statt und sind auch für Nichtschwimmer\*innen geeignet.

## Kurstag / Zeit / Ort

Montag / 16.45-17.30 Uhr, 17.30-18.15 Uhr

Freitag / 13.45-14.30 Uhr

Schulbad, Bergstrasse 7, Rickenbach

## Kosten

Fr. 16.-- zzgl. MwSt. pro Lektion à 45 Minuten

Die Rechnungsstellung erfolgt ab Teilnahmebeginn bis Ende Semester. Einige Krankenkassen beteiligen sich über die Zusatzversicherung an den Kosten.

Schnupperlektion gratis - wir freuen uns auf Sie!

## Auskunft / Anmeldung

041 870 40 10

rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch

