schaffwass

Rheumaliga Schaffhausen
Bewusst bewegt

Anmeldung für unverbindliche Probelektion auf Anfrage Tel. 052 643 44 47
Mail rheuma.sh@bluewin.ch oder via Website www.rheumaliga.ch/sh

Montag		
12.05 - 12.50	Aquacycling	Claudia H.
13.10 - 13.55	Aquacycling	Claudia H.
14.15 - 14.45	Aquacura	Fränzi
14.55 - 15.25	Aquacura	Fränzi
17.00 - 17.40	Aquawell	Theres
17.45 - 18.25	Aquawell **Damen**	Theres
18.30 - 19.10	Aquawell	Theres
Dienstag		
10.20 - 11.00	Aquawell	Theres
11.05 - 11.45	Aquawell	Theres
12.00 - 12.40	Aquawell	Conny
15.15 - 15.45	Aquacura	Peter
15.55 - 16.25	Aquacura	Peter
16.35 - 17.20	Yoga im Wasser	Lilli und Fränzi in Planung
17.35 - 18.15	Aquawell	Heike und Ellen
18.30 - 19.10	Ai Chi und Aquawell	Heike und Ellen
19.20 - 20.00	Bechti Aquawell	Marthi S.
20.30 - 21.15	Aquacycling	Claudia H.
Mittwoch		
08.00 - 08.40	Aquawell	Sarah
08.45 - 09.25	Aquawell	Sarah
12.15 - 13.00	Aquacycling	Steve
16.30 - 17.15	Yoga im Wasser	Corinne
17.30 - 18.15	Yoga für den Rücken	Corinne in Planung
Donnerstag		
07.15 - 08.00	Aquacycling	Steve in Planung
08.30 - 09.10	Aquawell	Natalija
09.15 - 09.55	Aquawell	Natalija
10.00 - 10.40	Aquawell	Natalija
12.15 - 13.00	Aquacycling	Claudia W.
18.15 - 18.55	Aquawell	Theres und Claudia W.
19.00 - 19.40	AquaFitness **Männer**	Theres und Claudia W.
20.00 - 20.45	Aquacycling	Claudia W.
Freitag		
12.15 - 12.55	Aquawell	Simea und Heike
13.10 - 13.50	Ai Chi und Aquawell	Simea und Heike
17.15 - 17.55	Aquawell	Vreni
Samstag		
08.00 - 08.45	Aquacycling	Annina und Steve

Aquacura 20.- / **Aquawell** 20.- / **Aquacycling** 45 Min. 23.- / **Yoga im Wasser** 45 Min. 23.-
Rheumaliga Schaffhausen Mitglieder erhalten eine Ermässigung von Fr. 2.- pro Lektion

In der Stahlgiesserei, Mühlentalstrasse 88A
Bei Interesse bitte direkt für nähere Infos (Preise, Kurs-Start, Alter)

Kristin Pfeiffer Baby und Kleinkinderschwimmen
Hebammen vom Kantonsspital Schaffhausen **Tel. 052 634 23 41**
kristin.pfeiffer@spitaeler-sh.ch https://www.spitaeler-sh.ch/Kliniken-Fachzentren/Frauen-Kinder/

Freitag 14.45 – 16.45 und Samstag 09.15 – 11.15 Uhr

H2O Wasser erleben Baby und Kleinkinder Schwimmen **Tel. 0848 577 977**
info@wassererleben.ch https://www.wassererleben.ch/de/

Montag 08.45 – 11.00 und Mittwoch 13.30 – 16.00 und Samstag 12.45 – 16.45 Uhr

---

Baby und Kleinkinder Schwimmen Mandy Hauer **Tel. 0049 7732 55544**
info@babyschwimmen-bodensee.de https://babyschwimmen-bodensee.de/

Donnerstag 16.00 – 17.30 Uhr

Babyschwimmen Tanja Kurz Tel. **044 401 52 41**
info@babyschwimmen.ch https://babyschwimmen.ch

Sonntag 9.15 – 11.30 Uhr

Geburtsvorbereitung für Schwangere

Irmela Pfalzgraf und Larissa Pompeo, Hebammen
Infos und Anmeldung www.hebammenpraxis-kunterbunt.ch
Bei Fragen irmela@pfalzgraf.ch oder **Tel. 078 654 32 10**

Montag 19.45 – 20.45 Uhr

Schwimmkurs für Anfänger vom Jugend Rotkreuz

Jugend Rot Kreuz Schaffhausen **Tel. 052 630 21 43**
Anmeldung: diana.krebs@srk-schaffhausen.ch

Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr / 20.30 – 21.30 Uhr

Swimsports Schweiz Aus- und Weiterbildung fürs Wasser

https://www.swimsports.ch **Tel. 044 737 37 92**
