

Kursangebote Petra von Rotz-Camenzind, Weggis



Kinderschwimmkurse:

Schwimmkurse für Anfänger und Fortgeschrittene ab 4 Jahren
Wann: Dienstag ab 15.05 Uhr

Kursbeginn: 2 Mal jährlich jeweils im Januar und im August

Ziele: Die Kinder sind in Gruppen eingeteilt, die ihren Vorkenntnissen entsprechen. Auf spielerische Art lernen sie schwimmen, vor allem unter Wasser, was dem Alter entspricht. Ein Testabzeichen des Schwimmsportverbandes wird abgegeben

Kosten Fr. 19.—pro Lektionen à 30 Min. inkl. Eintritte.

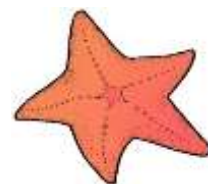
Bitte frühzeitig anmelden, da Kursplätze begrenzt sind.

Intensivwochen Schwimmen in den Ferien:

In den Frühlings-, Sommer- und Herbstferien biete ich einen Kurs an, wo die Kinder 5 Mal in einer Woche im Wasser sind. Sie lernen sehr viel in dieser Woche, da sie täglich die Übungen wiederholen.

Genaue Kursdaten bitte anfragen.

Kosten: Fr. 125.—inkl Eintritte und Kursandenken.



Privatstunden Schwimmen:

Für Kinder ab 4 Jahren, Erwachsene, Geschwisterpaare, Familien, etc.

Die Schwimmstunden werden gemeinsam abgemacht, wann es Ihnen passt.

Ziele: Kinder lernen schwimmen, Erwachsene verbessern ihre persönliche Schwimmtechnik oder lernen eine neue Schwimmart z. B. den Kraul.

Preise: ½ Stunde: Personen Fr. 60.--, 2. Person + Fr. 15.—, 3. Person + Fr. 15.--
exkl. Eintritt.

Meerjungfrauenschwimmen:

Wer schon immer einmal geträumt hat wie eine Meerjungfrau mit Flossen und entsprechendem Beinkostüm zu schwimmen? Ich zeige dir gerne coole Tricks im Wasser,

Dann buche bei mir eine Privatstunde mit deiner Flosse und deinem Kostüm.

Falls du keine Ausrüstung hast:

Wirklich tolle Flossen findest du hier:

www.mjss.ch

Kosten pro Schnupper- oder Tricklektion à 60 Minuten: Fr. 90.—egal ob du alleine oder zu zweit bist. Termin nach Vereinbarung.

Aqua-Fit nach Ryffel

Am Montagabend zwischen 16.00 und 21.00 Uhr finden Aquafit-Kurse für Erwachsene statt. Auch Männer sind herzlich willkommen!

Das Training im Wasser ist gelenkschonend, alle Muskelgruppen werden trainiert ohne zu schwitzen und sehr effizient!

Bei motivierender Musik macht es in der Gruppe doppelt Spass!

Kosten: Fr. 18.—pro Lektion exkl. Hallenbadeintritt.

Qualitop – Krankenkassen anerkannt.

KiTE-Therapie nach Ulrike Heisler

Bei der KiTE©-Methode werden über die Füsse Blockaden im Körper aufgespürt und entkoppelt.

Alte Traumata sowie seelische Verletzungen können Muskeln verhärten, Organe belasten und Schiefstellungen entstehen lassen. Mit der KiTE©-Methode werden solche Blockaden gefunden und über entsprechende Punkte am Fuss behandelt und gelöst.

Die Symptome können akut, chronisch, körperlich oder psychisch sein, der Erfolg ist schon nach einer Behandlung sehr gross.

Fr. 150.—pro Sitzung (Dauer ca. 90 Minuten)

www.kite-therapie.ch



Shinrin-Yoku-Waldbaden SYGT©

In Japan gehört Waldbaden längst zur Gesundheitsprävention dazu und Wald wird sogar von Ärzten verschrieben. Beim Shinrin-Yoku-Waldbaden geht man ganz langsam und achtsam in den Wald. Dabei wird das Nervensystem durch einfache Übungen runtergefahren. Ein Waldbaden dauert mindestens 2 Stunden und es hat nichts mit einem Badekleid zu tun. Im Gegenteil: Durch das achtsame sein in der Natur bitte zusätzliche Kleider anziehen. Mit einem Teeritual beenden wir die Auszeit im Wald und alle TeilnehmerInnen kehren entspannt zurück aus der Natur. Kosten auf Anfrage und je nach Gruppengrösse. Ausschreibungen: Instagram: [waldbaden_wasserratte.ch](https://www.instagram.com/waldbaden_wasserratte.ch)

Nordic Walking nach Ryffel

Sind Sie gerne in der Natur und im Wald? Dann ist Nordic Walking die ideale Sportart für Sie. Beim Training mit den Nordic Walking Stöcken werden nicht nur die Beine, sondern auch die Arme effizient trainiert. Wer's richtig macht trainiert den ganzen Körper!

Möchten Sie Nordic Walking einmal ausprobieren? Oder Ihre langjährige Technik verbessern?

Einzelunterricht oder in Kleingruppen von Ihnen organisiert.

Kosten für 1 ½ Stunden: 1 Person: Fr. 100.--, 2 Personen: Fr. 50.—pro Person, ab 3 Personen Fr. 35.—pro Person

Die Versicherung ist jeweils Sache des Teilnehmers / der Teilnehmerin

Haben Sie Fragen?

Petra von Rotz-Camenzind, 6353 Weggis, 041 390 34 69

www.wasserratte.ch oder Kontakt info@wasserratte.ch

Mit herzlichen Grüssen Petra von Rotz-Camenzind

