

NEU IM ANGEBOT

- Power Mix Intervall mit Eliane Steiner, Dienstag 19.05 Uhr
- Jumping mit Eliane Steiner, Mittwoch 20.00 Uhr

HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis **NICHT** enthalten und bei jeder Teilnahme zu bezahlen.
- Das Kursgeld ist während den ersten beiden Kurswochen an der Hallenbadkasse zu bezahlen.
- Abmeldungen sind bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Ansonsten wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50.00 erhoben.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmer.

AUSKUNFT & ANMELDUNG

Hallenbad AG Burgdorf
Sägegasse 15c, 3400 Burgdorf
+41 (0)34 422 94 14

info@hallenbad-burgdorf.ch
www.hallenbad-burgdorf.ch

 HallenbadBurgdorf



KURSPROGRAMM GROUPTFITNESS

3. Quartal 2022, 15. August bis 4. November 2022

GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
320 Fit und Fun (55 Min)	Mo	15.08.22	12x	18.30	Claudia Wyler-Blatter	144.00
323 Fit und Fun (55 Min)	Do	18.08.22	12x	18.30	Marianne Aebi	144.00
325a Bodyforming (55 Min)	Fr	19.08.22	12x	08.30	Marina Utiger	144.00
328 Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	18.08.22	12x	19.30	Kathrin Dysli	144.00
330 Stabil mobil (55 Min)	Do	18.08.22	12x	08.15	Barbara Tabone	144.00
331 Männnergymnastik (55 Min)	Mo	15.08.22	12x	17.30	Kathrin Dysli	144.00
332 Lady Fit (55 Min)	Mi	17.08.22	12x	09.15	Kathrin Dysli	144.00
333 Rückenfit (55 Min)	Mi	17.08.22	12x	10.15	Kathrin Dysli	144.00
336 Senioren-Fit (90 Min)	Fr	19.08.22	12x	09.30	Barbara Tabone	168.00

POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
324 Step Aerobic (55 Min)	Mi	17.08.22	12x	18.00	Gabi Herrmann	144.00
341a Jumping (45 Min)	Mi	17.08.22	12x	19.00	Eliane Steiner	144.00
341b Jumping (45 Min)	Mi	17.08.22	12x	20.00	Eliane Steiner	144.00
352 Power Intervall Mix (55 Min)	Di	16.08.22	12x	19.05	Eliane Steiner	144.00

TRX

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
337a TRX (45 Min)	Di	16.08.22	12x	12.15	Jeremy Pearce	144.00
337b TRX (55 Min)	Do	18.08.22	12x	17.30	Giancarlo Trio	168.00

PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
329a Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	15.08.22	12x	19.30	Gabi Herrmann	156.00
329b Pilates für Fortg. (55 Min)	Do	18.08.22	12x	09.15	Barbara Tabone	156.00
329c Pilates (55 Min)	Do	18.08.22	12x	10.15	Barbara Tabone	156.00
329d Pilates (55 Min)	Fr	19.08.22	12x	16.30	Barbara Tabone	156.00
334a Hatha Yoga (75 Min)	Mi	17.08.22	12x	17.40	A.L. Burkhalter	168.00
334b Power Yoga (55 Min)	Fr	19.08.22	12x	17.30	Bobesh Dhuri	144.00

BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT/RÜCKBILDUNG

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Pilates Rückbildung	Di	laufend	10x	16.00	Barbara Tabone	270.00

Mit der Rückbildung kann ca. 6-8 Wochen nach einer natürlichen Geburt und ca. 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt gestartet werden. Einstieg jederzeit möglich.
Bitte per Mail an kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch anmelden.
Im 10er-Abo für 270.- ist der Hallenbadeintritt bereits inbegriffen.