

NEUE ANGEBOTE

- Jumping mit Eliane Steiner:
Mittwoch, 20.00 bis 20.45 Uhr
- Indoor Cycling mit Sonja Seiler, Kym Marti und Giancarlo Trio:
Dienstag, 17.30 Uhr, Donnerstag 17.30 und Freitag 18.30 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.
- Vom 24.12.2021 bis 8.1.2022 finden keine Kurse statt.
- 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 GROUPFITNESS

4. Quartal 2021, 1. November 2021 bis 22. Januar 2022

GROUPFITNESS

| KURS | TAG | START | ANZAHL | ZEIT | LEITUNG | KOSTEN |
|-------------------------------|-----|----------|--------|-------|---------------------|--------|
| 420 Fit und Fun (55 Min) | Mo | 01.11.21 | 10x | 18.30 | Wylar-Blatter/Dysli | 110.00 |
| 423 Fit und Fun (55 Min) | Do | 04.11.21 | 10x | 18.30 | Marianne Aebi | 110.00 |
| 425a Bodyforming (55 Min) | Di | 02.11.21 | 10x | 08.15 | Marina Utiger | 110.00 |
| 425b Bodyforming (55 Min) | Fr | 05.11.21 | 9x | 08.30 | Kym Marti | 99.00 |
| 428aBauch, Beine, Po (55 Min) | Do | 04.11.21 | 10x | 19.30 | Kathrin Dysli | 110.00 |
| 430 Stabil mobil (55 Min) | Do | 04.11.21 | 10x | 08.15 | Barbara Tabone | 110.00 |
| 431 Männergymnastik (55 Min) | Mo | 01.11.21 | 10x | 17.30 | Kathrin Dysli | 110.00 |
| 432 Lady Fit (55 Min) | Mi | 03.11.21 | 10x | 09.15 | Kathrin Dysli | 110.00 |
| 433 Rückenfit (55 Min) | Mi | 03.11.21 | 10x | 10.15 | Kathrin Dysli | 110.00 |
| 436 Senioren-Fit (90 Min) | Fr | 05.11.21 | 9x | 09.30 | Barbara Tabone | 117.00 |

POWER KURSE

| KURS | TAG | START | ANZAHL | ZEIT | LEITUNG | KOSTEN |
|-----------------------------------|-----|----------|--------|-------|----------------|--------|
| 424 Step Aerobic (55 Min) | Mi | 03.11.21 | 10x | 19.00 | Gabi Herrmann | 110.00 |
| 441 Jumping (45 Min) | Mi | 03.11.21 | 10x | 20.00 | Eliane Steiner | 110.00 |
| 452a Power Intervall Mix (55 Min) | Di | 02.11.21 | 10x | 19.05 | Giancarlo Trio | 110.00 |

TRX

| KURS | TAG | START | ANZAHL | ZEIT | LEITUNG | KOSTEN |
|-------------------|-----|----------|--------|-------|----------------|--------|
| 437a TRX (45 Min) | Di | 02.11.21 | 10x | 12.15 | Jeremy Pearce | 110.00 |
| 437c TRX (55 Min) | Di | 04.11.21 | 10x | 20.00 | Giancarlo Trio | 130.00 |

PILATES & YOGA

| KURS | TAG | START | ANZAHL | ZEIT | LEITUNG | KOSTEN |
|----------------------------------|-----|----------|--------|-------|-----------------|--------|
| 429a Pilates Einsteiger (55 Min) | Mo | 01.11.21 | 10x | 20.00 | Gabi Herrmann | 120.00 |
| 429b Pilates für Fortg. (55 Min) | Do | 04.11.21 | 10x | 09.15 | Barbara Tabone | 120.00 |
| 429c Pilates (55 Min) | Do | 04.11.21 | 10x | 10.15 | Barbara Tabone | 120.00 |
| 429d Pilates (55 Min) | Fr | 05.11.21 | 9x | 16.30 | Barbara Tabone | 108.00 |
| 434a Hatha Yoga (75 Min) | Mi | 03.11.21 | 10x | 17.30 | A.L. Burkhalter | 130.00 |
| 434b Power Yoga (55 Min) | Fr | 05.11.21 | 9x | 17.30 | Bobesh Dhuri | 108.00 |

INDOOR CYCLING

| KURS | TAG | START | ANZAHL | ZEIT | LEITUNG | KOSTEN |
|------------------------------|-----|----------|--------|-------|----------------|--------|
| 438a Indoor Cycling (55 Min) | Di | 02.11.21 | 10x | 17.30 | Kym Marti | 130.00 |
| 438b Indoor Cycling (55 Min) | Do | 04.11.21 | 10x | 17.30 | Sonja Seiler | 130.00 |
| 438c Indoor Cycling (90 Min) | Fr | 05.11.21 | 9x | 18.30 | Giancarlo Trio | 135.00 |

BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT/RÜCKBILDUNG

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

Der Einstieg ins Schwangerschaftspilates ist ab der 12. SSW jederzeit möglich. 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.