NEU IM ANGEBOT

- TRX mit Dave Jöge, Dienstag 12.15 Uhr
- Fitboxen mit Dave Jöge, Freitag 18.30 Uhr

HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis NICHT enthalten und bei jeder Teilnahme zu bezahlen.
- An Karfreitag, 29.03 und Ostermontag, 01.04 finden keine Kurse statt.
- 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.
- Kursdurchführung ab jeweils 5 fixen Anmeldungen. Bei zu wenig Anmeldungen vor Kursstart, wird bis spätestens eine Woche vor Quartalsbeginn über eine Kursabsage informiert.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

AUSKUNFT & ANMELDUNG

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

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

HallenbadBurgdorf

Hallen Bad BURGDORF
SPORT & WELLNESS

Hallen Bad BURGDORF
SPORT & WELLNESS

KURSPROGRAMM GROUPFITNESS

1. Quartal 2024, 22. Januar bis 19. April 2024

GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
120 Fit und Fun (55 Min)	Mo	22.01.24	12x	18.30	Claudia Wyler-Blatter	144.00
123 Fit und Fun (55 Min)	Do	25.01.24	13x	18.30	Marianne Aebi	156.00
125 Bodyforming (55 Min)	Fr	26.01.24	12x	08.30	Marina Utiger	144.00
128 Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	25.01.24	13x	19.30	Ruth Wüthrich	156.00
131 Männergymnastik (55 Min)	Mo	22.01.24	12x	17.30	Marina Utiger	144.00
132 Lady Fit (55 Min)	Mi	24.01.24	13x	09.15	Marina Utiger	156.00
133 Rückenfit (55 Min)	Mi	24.01.24	13x	10.15	Marina Utiger	156.00
136 Rundum Fit 60+ (90 Min)	Fr	26.01.24	12x	09.30	Brigitte Fankhauser	168.00

POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
152 Intervall Training (55 Min)	Di	23.01.24	13x	19.05	Eliane Steiner	156.00
141 bellicon®health Jumping	Di	23.01.24	13x	18.00	Eliane Steiner	156.00
137 TRX (45 Min)	Di	23.01.24	13x	12.15	Dave Jöge	156.00
124 Step Aerobic (55 Min)	Mi	24.01.24	13x	19.00	Gabi Herrmann	156.00
153 Fitboxen (90 Min)	Fr	26.01.24	12x	18.30	Dave Jöge	187.00
138 Indoor Cycling (55 Min)	Do	25.01.24	13x	17.30	Eliane Steiner	182.00

PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
129a Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	22.01.24	12x	19.30	Gabi Herrmann	156.00
129b Pilates für Fortg. (55 Min)	Do	25.01.24	13x	09.15	Svetlana Lehmann	169.00
129c Sling Pilates (55 Min)	Do	25.01.24	13x	10.15	Svetlana Lehmann	169.00
134 Hatha Yoga (75 Min)	Mi	24.01.24	13x	17.40	A.L. Burkhalter	182.00

BEWEGTE RÜCKBILDUNG

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Pilates Rückbildung	D0	laufend	10x	10.15/11.15	Svetlana Lehmann	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.