

## NEUE KURSLEITUNG

- Power Mix Intervall mit Eliane Steiner, Dienstag 19.05 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.
- An Auffahrt, 26. Mai, am Pfingstmontag, 6. Juni sowie an der Solstätte, 27. Juni 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 GROUPTFITNESS

2. Quartal 2022, 19. April bis 8. Juli 2022

## GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
220 Fit und Fun (55 Min)	Mo	25.04.22	9x	18.30	Marianne Aebi	99.00
223 Fit und Fun (55 Min)	Do	21.04.22	11x	18.30	Marianne Aebi	121.00
225a Bodyforming (55 Min)	Di	19.04.22	12x	08.30	Marina Utiger	132.00
225b Bodyforming (55 Min)	Fr	22.04.22	12x	08.30	Kym Marti	132.00
228a Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	21.04.22	11x	19.30	Kathrin Dysli	121.00
230 Stabil mobil (55 Min)	Do	21.04.22	11x	08.15	Barbara Tabone	121.00
231 Männergymnastik (55 Min)	Mo	25.04.22	9x	17.30	Kathrin Dysli	99.00
232 Lady Fit (55 Min)	Mi	20.04.22	12x	09.15	Kathrin Dysli	132.00
233 Rückenfit (55 Min)	Mi	20.04.22	12x	10.15	Kathrin Dysli	132.00
236 Senioren-Fit (90 Min)	Fr	22.04.22	12x	09.30	Barbara Tabone	156.00

## POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
224 Step Aerobic (55 Min)	Mi	20.04.22	12x	20.00	Gabi Herrmann	132.00
241 Jumping (45 Min)	Mi	20.04.22	12x	19.00	Eliane Steiner	132.00
252a Power Intervall Mix (55 Min)	Di	19.04.22	12x	19.05	Eliane Steiner	132.00

## TRX

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
237a TRX (45 Min)	Di	19.04.22	12x	12.15	Jeremy Pearce	132.00
237b TRX (45 Min)	Do	21.04.22	11x	12.15	Jeremy Pearce	121.00
237c TRX (55 Min)	Do	21.04.22	11x	17.30	Giancarlo Trio	143.00

## PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
229a Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	25.04.22	9x	19.30	Gabi Herrmann	108.00
229b Pilates für Fortg. (55 Min)	Do	21.04.22	11x	09.15	Barbara Tabone	132.00
229c Pilates (55 Min)	Do	21.04.22	11x	10.15	Barbara Tabone	132.00
229d Pilates (55 Min)	Fr	22.04.22	12x	16.30	Barbara Tabone	144.00
234a Hatha Yoga (75 Min)	Mi	20.04.22	12x	17.40	A.L. Burkhalter	156.00
234b Power Yoga (55 Min)	Fr	22.04.22	12x	17.30	Bobesh Dhuri	156.00

## BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT/RÜCKBILDUNG

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Pilates Rückbildung	Di	laufend	10x	16.30	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](mailto:kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch) anmelden.  
Im 10er-Abo für 270.- ist der Hallenbadeintritt bereits inbegriffen.