

NEU IM ANGEBOT

- TRX mit Dave Jöge, Dienstag 12.15 Uhr
- Hatha Yoga mit Stefanie Ioudiden Freitag 11.15 Uhr
- Antara mit Esther Bächtold, Freitag 17.30 Uhr
- Fitboxen mit Dave Jöge, 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.
- An Auffahrt, 18. Mai, am Pfingstmontag, 29. Mai sowie an der Solstätte, 26. Juni 2023 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

Hallen
Bad BURG DORF
SPORT & WELLNESS

Hallen
Bad BURG DORF

SPORT & WELLNESS



KURSPROGRAMM GROUPTFITNESS

2. Quartal 2023, 24. April bis 8. Juli 2023

GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
220 Fit und Fun (55 Min)	Mo	24.04.23	9x	18.30	Claudia Wyler-Blater	108.00
223 Fit und Fun (55 Min)	Do	27.04.23	10x	18.30	Marianne Aebi	120.00
225 Bodyforming (55 Min)	Fr	28.04.23	11x	08.30	Kym Marti	132.00
228a Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	27.04.23	10x	19.30	Ruth Wüthrich	120.00
231 Männergymnastik (55 Min)	Mo	24.04.23	9x	17.30	Marina Utiger	108.00
232 Lady Fit (55 Min)	Mi	26.04.23	11x	09.15	Marina Utiger	132.00
233 Rückenfit (55 Min)	Mi	26.04.23	11x	10.15	Marina Utiger	132.00
236 Senioren-Fit (90 Min)	Fr	28.04.23	11x	09.30	Brigitte Fankhauser	154.00

POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
252a Intervall Training (55 Min)	Di	25.04.23	11x	19.05	Eliane Steiner	132.00
224 Step Aerobic (55 Min)	Mi	26.04.23	11x	20.00	Gabi Herrmann	132.00
241 bellicon®Jumping (45 Min)	Mi	26.04.23	11x	19.00	Eliane Steiner	132.00
253a Fitboxen (90 Min)	Fr	05.05.23	10x	18.30	Dave Jöge	170.00
253b Fitboxen (90 Min)	Sa	06.05.23	10x	09.30	Dave Jöge	170.00

TRX

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
237a TRX (45 Min)	Di	25.04.23	12x	12.15	Dave Jöge	132.00
237b TRX (55 Min)	Do	27.04.23	10x	17.30	Giancarlo Trio	140.00

PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
229a Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	24.04.23	9x	19.30	Gabi Herrmann	117.00
229b Pilates für Fortg. (55 Min)	Do	27.04.23	10x	09.15	Svetlana Lehmann	130.00
229c Pilates (55 Min)	Do	27.04.23	10x	10.15	Svetlana Lehmann	130.00
229d Antara (55 Min)	Fr	28.04.23	11x	17.30	Esther Bächtold	143.00
234a Hatha Yoga (75 Min)	Mi	26.04.23	12x	17.40	A.L. Burkhalter	154.00
234b Hatha Yoga (55 Min)	Fr	28.04.23	11x	11.15	Stefanie loudiden	132.00

BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT/RÜCKBILDUNG

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Pilates Rückbildung	Do	laufend	10x	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.