

NEU IM ANGEBOT

- TRX mit Dave Jöge, Dienstag 12.15 Uhr
- Hatha Yoga mit Stefanie Ioudiden Freitag 11.15 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.
- 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

3. Quartal 2023, 14. August bis 3. November 2023

GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
320 Fit und Fun (55 Min)	Mo	14.08.23	12x	18.30	Claudia Wyler-Blatter	144.00
323 Fit und Fun (55 Min)	Do	17.08.23	12x	18.30	Marianne Aebi	144.00
325 Bodyforming (55 Min)	Fr	18.08.23	12x	08.30	Kym Marti	144.00
328a Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	17.08.23	12x	19.30	Ruth Wüthrich	144.00
331 Männnergymnastik (55 Min)	Mo	14.08.23	12x	17.30	Marina Utiger	144.00
332 Lady Fit (55 Min)	Mi	16.08.23	12x	09.15	Marina Utiger	144.00
333 Rückenfit (55 Min)	Mi	16.08.23	12x	10.15	Marina Utiger	144.00
336 Senioren-Fit (90 Min)	Fr	18.08.23	12x	09.30	Brigitte Fankhauser	168.00

POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
352a Intervall Training (55 Min)	Di	15.08.23	12x	19.05	Eliane Steiner	144.00
324 Step Aerobic (55 Min)	Mi	16.08.23	12x	20.00	Gabi Herrmann	144.00
341a bellicon®Jumping (45 Min)	Mi	16.08.23	12x	19.00	Eliane Steiner	144.00
341b bellicon®health Jumping	Di	15.08.23	12x	18.00	Eliane Steiner	144.00
353a Fitboxen (90 Min)	Fr	18.08.23	12x	18.30	Dave Jöge	204.00

TRX

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
337a TRX (45 Min)	Di	15.08.23	12x	12.15	Dave Jöge	144.00
337b TRX (55 Min)	Do	17.08.23	12x	17.30	Giancarlo Trio	168.00

PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
329a Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	14.08.23	12x	19.30	Gabi Herrmann	156.00
329b Pilates für Fortg. (55 Min)	Do	17.08.23	12x	09.15	Svetlana Lehmann	156.00
329c Sling Pilates (55 Min)	Do	17.08.23	12x	10.15	Svetlana Lehmann	156.00
334a Hatha Yoga (75 Min)	Mi	16.08.23	12x	17.40	A.L. Burkhalter	168.00
334b Hatha Yoga (55 Min)	Fr	18.08.23	12x	11.15	Stefanie loudiden	144.00

BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT/RÜCKBILDUNG

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Pilates Rückbildung	Do	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.