

NEUE ANGEBOTE

- Jumping mit Eliane Steiner:
Mittwoch, 20.00 bis 20.45 Uhr
- Indoor Cycling mit Kym Marti, Giancarlo Trio und Pesche Leuenberger
Dienstag, 18.00 Uhr, Donnerstag 17.30 und Freitag 19.00 Uhr
- TRX am mit Giancarlo Trio
Dienstag 20.00 bis 20.55 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 15.04.2021 bis 24.04.2022 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

**Hallen
Bad** BURG DORF
SPORT & WELLNESS

**Hallen
Bad** BURG DORF

SPORT & WELLNESS



KURSPROGRAMM GROUPFITNESS

1. Quartal 2022, 24. Januar 2022 bis 14. April 2022

GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
120 Fit und Fun (55 Min)	Mo	24.01.22	12x	18.30	C.Wyler-Blatter	132.00
123 Fit und Fun (55 Min)	Do	27.01.22	12x	18.30	Marianne Aebi	132.00
125a Bodyforming (55 Min)	Di	25.01.22	12x	08.15	Marina Utiger	132.00
125b Bodyforming (55 Min)	Fr	28.01.22	11x	08.30	Kym Marti	121.00
128aBauch, Beine, Po (55 Min)	Do	27.01.22	12x	19.30	Kathrin Dysli	132.00
130 Stabil mobil (55 Min)	Do	27.01.22	12x	08.15	Barbara Tabone	132.00
131 Männergymnastik (55 Min)	Mo	24.01.22	12x	17.30	Kathrin Dysli	132.00
132 Lady Fit (55 Min)	Mi	26.01.22	12x	09.15	Kathrin Dysli	132.00
133 Rückenfit (55 Min)	Mi	26.01.22	12x	10.15	Kathrin Dysli	132.00
136 Senioren-Fit (90 Min)	Fr	28.01.22	11x	09.30	Barbara Tabone	143.00

POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
124 Step Aerobic (55 Min)	Mi	26.01.22	12x	19.00	Gabi Herrmann	132.00
141 Jumping (45 Min)	Mi	26.01.22	12x	20.00	Eliane Steiner	132.00
152a Power Intervall Mix (55 Min)	Di	25.01.22	12x	19.05	Eliane Steiner	132.00

TRX

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
137a TRX (45 Min)	Di	25.01.22	12x	12.15	Jeremy Pearce	132.00
137c TRX (55 Min)	Di	25.01.22	12x	20.00	Giancarlo Trio	156.00

PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
129a Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	24.01.22	12x	19.30	Gabi Herrmann	144.00
129b Pilates für Fortg. (55 Min)	Do	27.01.22	12x	09.15	Barbara Tabone	144.00
129c Pilates (55 Min)	Do	27.01.22	12x	10.15	Barbara Tabone	144.00
129d Pilates (55 Min)	Fr	28.01.22	11x	16.30	Barbara Tabone	132.00
134a Hatha Yoga (75 Min)	Mi	26.01.22	12x	17.40	A.L. Burkhalter	156.00
134b Power Yoga (55 Min)	Fr	28.01.22	11x	17.30	Bobesh Dhuri	132.00

INDOOR CYCLING

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
138a Indoor Cycling (55 Min)	Di	27.01.22	12x	18.00	Kym Marti	156.00
138b Indoor Cycling (55 Min)	Do	27.01.22	12x	17.30	Giancarlo Trio	156.00
138c Indoor Cycling (90 Min)	Fr	28.01.22	11x	19.00	Peter Leuenberger	165.00

BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT/RÜCKBILDUNG

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Pilates Rückbildung	Di		10x	16.00	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 anmelden.