

NEUE ANGEBOTE

- Indoor Cycling Pesche Leuenberger und Giancarlo Trio:
Dienstag, 18.00 Uhr, Donnerstag 17.30
- TRX mit Giancarlo Trio
Dienstag 20.00 bis 20.55 Uhr
- Antara mit Esther Bächtold (auch während / nach Schwangerschaft)
Freitag 16.30 bis 17.25 Uhr

! Power Yoga mit Bobesh Dhuri startet ab Q4/2022 am Freitag jeweils erst um 18:00 Uhr !

10-er ABO

Sie wollen/können sich nicht auf einen Kurs festlegen? Kaufen Sie bei uns eine 10-er Karte für CHF 150.— (Hallenbadeintritt nicht inkl.) und besuchen Sie 10 Group Fitness Lektionen ihrer Wahl. Wie geht das? Melden Sie sich am Tag X telefonisch für die Tageslektion des stattfindenden und nicht ausgebuchten Wahlkurs an. *(Die Teilnahme muss jeweils von der Kursleitung / dem Empfangspersonal visiert werden)*

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 24.12.2022 bis 08.01.2023 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



KURSPROGRAMM GROUPFITNESS

4. Quartal 2022: 07. November 2022 bis 21. Januar 2023

GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
420 Fit und Fun (55 Min)	Mo	07.11.22	9x	18.30	C.Wyler-Blatter	108.00
423 Fit und Fun (55 Min)	Do	10.11.22	9x	18.30	Marianne Aebi	108.00
425 Bodyforming (55 Min)	Fr	11.11.22	9x	08.30	Kym Marti	108.00
428 Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	10.11.22	9x	19.30	Ruth Wüthrich	108.00
430 Stabil mobil / Pilates (55 Min)	Do	10.11.22	9x	08.15	Svetlana Lehmann	108.00
431 Männergymnastik (55 Min)	Mo	07.11.22	9x	17.30	Marina Utiger	108.00
432 Lady Fit (55 Min)	Mi	09.11.22	9x	09.15	Marina Utiger	108.00
433 Rückenfit (55 Min)	Mi	09.11.22	9x	10.15	Marina Utiger	108.00
436 Senioren-Fit (90 Min)	Fr	11.11.22	9x	09.30	Brigitte Fankhauser	126.00

POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
441a Jumping (45min)	Mi	09.11.22	9x	19.00	Eliane Steiner	108.00
452 Power Intervall Mix (55 Min)	Di	08.11.22	9x	19.05	Eliane Steiner	108.00

TRX

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
437a TRX (45 Min)	Di	08.11.22	9x	12.15	Jeremy Pearce	108.00
437b TRX (55 Min)	Di	08.11.22	9x	20.00	Giancarlo Trio	126.00

PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
429a Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	07.11.22	9x	19.30	Gabi Herrmann	117.00
429b Pilates für Fortg. (55 Min)	Do	10.11.22	9x	09.15	Svetlana Lehmann	117.00
429c Pilates (55 Min)	Do	10.11.22	9x	10.15	Svetlana Lehmann	117.00
429d Antara® (55 Min)	Fr	11.11.22	9x	16.30	Esther Bächtold	117.00
434a Hatha Yoga (75 Min)	Mi	09.11.22	9x	17.40	A.L. Burkhalter	126.00
434b Power Yoga (55 Min)	Fr	11.11.22	9x	18.00	Bobesh Dhuri	108.00

INDOOR CYCLING

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
438a Indoor Cycling (55 Min)	Di	08.11.22	9x	18.00	Pesche Leuenberger	126.00
438b Indoor Cycling (55 Min)	Do	10.11.22	9x	17.30	Giancarlo Trio	126.00

BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT/RÜCKBILDUNG

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Antara® (55min)	Fr		10er-Abo	16.30	Esther Bächtold	270.00

Ab dem Quartal 4/2022 bieten wir für alle werdenden Mamis und als Rückbildungs-Kurs die Teilnahme im Kurs 429d Antara® an. Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit während 55 Minuten sich nur auf sich und ihren Körper zu fokussieren. Der Einstieg ist ab der 12. SSW jederzeit möglich. Mit der Rückbildung kann ca. 6-8 Wochen nach einer natürlichen Geburt und ca. 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt gestartet werden. Ein Einstieg während den Quartalen ist jederzeit möglich. Ein Hallenbad-Eintritt ist bei diesem Angebot nicht zusätzlich zu entrichten.

Für die Vorabklärung und Anmeldung bitte per Mail an marina.utiger@hallenbad-burgdorf.ch / kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch.