

## NEUE ANGEBOTE OUTDOORKURSE

- Walking mit Barbara Tabone:  
Donnerstag, 09.30 bis 10.15 Uhr
- Functional Workout mit Melina Gerber  
Montag, 18.15 bis 19.00 Uhr

### HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt muss nicht zusätzlich bezahlt werden, da freies Schwimmen nicht wie gewohnt möglich ist.
- Das Kursgeld ist während den ersten beiden Kurswochen an der Hallenbadkasse zu bezahlen.
- An Auffahrt Do, 13.05 und Pfingstmontag 24.05 finden keine Kurse statt.
- Abmeldungen sind bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Ansonsten wird ein Unkostenbeitrag von CHF 50.00 erhoben.
- Maskenpflicht gilt während und nach dem Training einzuhalten.
- 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 GROUPEFITNESS

2. Quartal 2021, 26. April 2021 bis 2. Juli 2021

## GROUPFITNESS

| KURS                          | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG       | KOSTEN |
|-------------------------------|-----|----------|--------|-------|---------------|--------|
| 220 Fit und Fun (55 Min)      | Mo  | 26.04.21 | 9x     | 18.45 | Claudia Wyler | 99.00  |
| 223 Fit und Fun (55 Min)      | Do  | 29.04.21 | 9x     | 19.00 | Marianne Aebi | 99.00  |
| 225a Bodyforming (55Min)      | Fr  | 14.05.21 | 8x     | 08.30 | Kym Marti     | 88.00  |
| 228a Bauch,Beine,Po (55 Min)  | Do  | 29.04.21 | 9x     | 19.30 | Kathrin Dysli | 99.00  |
| 231 Männnergymnastik (55 Min) | Mo  | 26.04.21 | 9x     | 17.30 | Kathrin Dysli | 99.00  |
| 232 Lady Fit (55 Min)         | Mi  | 28.04.21 | 10x    | 09.15 | Kathrin Dysli | 110.00 |
| 233 Rücken Fit (55 Min)       | Mi  | 28.04.21 | 10x    | 10.30 | Kathrin Dysli | 110.00 |

## POWER KURSE

| KURS                              | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG         | KOSTEN |
|-----------------------------------|-----|----------|--------|-------|-----------------|--------|
| 241a Jumping (45 Min)             | Mi  | 28.04.21 | 10x    | 18.15 | Michelle Dysli  | 110.00 |
| 241b Jumping (45 Min)             | Mi  | 28.04.21 | 10x    | 19.15 | Michelle Dysli  | 110.00 |
| 252a Power Intervall Mix (55 Min) | Di  | 05.05.21 | 9x     | 19.15 | Sandra Stettler | 99.00  |

## PILATES & YOGA

| KURS                          | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG         | KOSTEN |
|-------------------------------|-----|----------|--------|-------|-----------------|--------|
| 229a Pilates Fortgeschrittene | Do  | 29.04.21 | 9x     | 08.15 | Barbara Tabone  | 108.00 |
| 229b Pilates (55 Min)         | Do  | 29.04.21 | 9x     | 10.30 | Barbara Tabone  | 108.00 |
| 234a Hatha Yoga (75 Min)      | Di  | 27.04.21 | 10x    | 17.45 | A.L. Burkhalter | 130.00 |

## BEWEGTE 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.

## OUTDOORKURSE

| KURS                     | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG        | KOSTEN |
|--------------------------|-----|----------|--------|-------|----------------|--------|
| 200 d Functional Workout | Mo  | 10.05.21 | 5x     | 18.15 | Melina Gerber  | 50.00  |
| 200e Walking             | Do  | 06.05.21 | 5x     | 09.30 | Barbara Tabone | 50.00  |