

NEUE ANGEBOTE

- Power Toning mit Ruth Wühtrich:
Montag, 09.00 bis 09.55 Uhr
- Zumba mit Ramona Obi:
Dienstag, 10.15 bis 11.10 Uhr
- Jumping mit Michelle Dysli:
Mittwoch, 18.10 bis 18.55.45 Uhr
- DanceFusion mit Marina Utiger:
Mittwoch, 17.00 bis 17.55 Uhr
- Indoor Cycling mit Sonja Seiler, Giancarlo Trio und Kym Marti:
Dienstag, 19.00 Uhr, Mittwoch, 18.30 Uhr, Freitag, 19.00 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 21.12.2020 bis 3.1.2021 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

4. Quartal 2020, 2. November 2020 bis 24. Januar 2021

GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
420 Fit und Fun (55 Min)	Mo	02.11.20	10x	18.30	Wyler-Blatter/Dysli	110.00
421 Fit und Fun & Swim (90 Min)	Mo	02.11.20	10x	19.00	Wyler-Blatter/Dysli	130.00
422 Fit und Fun & Swim (75 Min)	Di	03.11.20	10x	18.15	Utiger/Ruch	120.00
423 Fit und Fun (55 Min)	Do	05.11.20	10x	19.00	Marianne Aebi	110.00
425a Bodytoning (55 Min)	Mo	03.11.20	10x	09.00	Ruth Wüthrich	110.00
425b Bodyforming (55 Min)	Fr	06.11.20	10x	08.30	Kym Marti	110.00
428a Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	05.11.20	10x	18.00	Kathrin Dysli	110.00
428b Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	05.11.20	10x	19.30	Kathrin Dysli	110.00
430 Stabil mobil (55 Min)	Do	05.11.20	10x	08.15	Barbara Tabone	110.00
431 Männergymnastik (55 Min)	Mo	02.11.20	10x	17.30	Kathrin Dysli	110.00
432 Lady Fit (55 Min)	Mi	04.11.20	10x	09.15	Kathrin Dysli	110.00
433 Rückenfit (55 Min)	Mi	04.11.20	10x	10.15	Kathrin Dysli	110.00
436 Seniorenturnen (90 Min)	Fr	06.11.20	10x	09.30	Barbara Tabone	130.00

POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
424 Step Aerobic (55 Min)	Mi	04.11.20	10x	19.00	Gabi Herrmann	110.00
441a Jumping (45 Min)	Mi	04.11.20	10x	18.10	Michelle Dysli	110.00
441b Jumping (45 Min)	Mi	04.11.20	10x	20.00	Michelle Dysli	110.00
452a Power Intervall Mix (55 Min)	Di	03.11.20	10x	19.05	Sandra Stettler	110.00
452b Power Intervall Mix (55 Min)	Di	03.11.20	10x	20.05	Sandra Stettler	110.00

TRX

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
437a TRX (45 Min)	Di	03.11.20	10x	12.15	Kym Marti	110.00
437b TRX (45 Min)	Do	05.11.20	10x	12.15	Jeremy Pearce	110.00
437c TRX (55 Min)	Do	05.11.20	10x	18.30	Giancarlo Trio	130.00

PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
429a Pilates (55 Min)	Mo	02.11.20	10x	19.45	Kym Marti	120.00
429b Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	02.11.20	10x	20.00	Gabi Herrmann	120.00
429c Pilates Fortgeschrittene	Do	05.11.20	10x	09.15	Barbara Tabone	120.00
429d Pilates (55 Min)	Do	05.11.20	10x	10.15	Barbara Tabone	120.00
429e Pilates (55 Min)	Fr	06.11.20	10x	16.30	Barbara Tabone	120.00
429g Pilates z. Wochenstart (55 Min)	Mo	02.11.20	10x	06.30	Svetlana Lehmann	120.00
434b Hatha Yoga (75 Min)	Mi	04.11.20	10x	19.45	A.L. Burkhalter	130.00
434c Power Yoga (55 Min)	Fr	06.11.20	10x	17.30	Bobesh Dhuri	120.00

INDOOR CYCLING

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
438a Indoor Cycling (90 Min)	Di	03.11.20	10x	19.00	Kym Marti	150.00
438b Indoor Cycling (55 Min)	Mi	04.11.20	10x	18.30	Sonja Seiler	130.00
438c Indoor Cycling (90 Min)	Fr	06.11.20	10x	18.30	Giancarlo Trio	150.00

TANZ

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
443 DanceFusion (55 Min)	Mi	04.11.20	10x	17.00	Marina Utiger	110.00
444 Zumba (55 Min)	Di	03.11.20	10x	10.15	Ramona Obi	130.00

BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT/RÜCKBILDUNG

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Pilates Rückbildung	Di	laufend	10x	16.30	Barbara Tabone	270.00
Schwangerschaftspilates	Fr	laufend	10x	18.30	Svetlana Lehmann	270.00

Der Einstieg ins Schwangerschaftspilates 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. Einstieg jederzeit möglich. Bitte per Mail an kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch anmelden. Der Einstieg ins Schwangerschaftspilates ist ab der 12. SSW jederzeit möglich.