

## NEUE ANGEBOTE

- Montagabend um 19.45 Uhr Pilates für Einsteiger mit Gabi Herrmann
- Dienstagmittag um 12.15 Uhr TRX mit Jeremy Pearce
- Freitag Poweryoga um 17.45 Uhr mit Bobesh Dhuri

## HINWEISE

- Der Hallenbadeintritt ist im Kurspreis nicht enthalten und bei jeder Teilnahme zu bezahlen, ausser während der Revision vom 4. Juli bis 18. Juli 2021.
- 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**  
**Ba**d BURG DORF  
SPORT & WELLNESS

**Hallen**  
**Ba**d BURG DORF

SPORT & WELLNESS



## SOMMERPROGRAMM GROUPFITNESS

5. Juli bis 13. August 2021

## GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
020 Fit und Fun (55 Min)	Mo	05.07.21	6x	18.45	Claudia Wyler-Blatter	66.00
023 Fit und Fun (55 Min)	Do	08.07.21	6x	18.15	Marianne Aebi	66.00
025a Bodyforming (55 Min)	Fr	09.07.21	6x	08.30	Kym Marti	66.00
028a Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	08.07.21	6x	19.30	Kathrin Dysli	66.00
031 Männergymnastik (55 Min)	Mo	05.07.21	6x	17.30	Kathrin Dysli	66.00
032 Lady Fit (55 Min)	Mi	07.07.21	6x	09.15	Kathrin Dysli	66.00
033 Rückenfit (55 Min)	Mi	07.07.21	6x	10.30	Kathrin Dysli	66.00
036 Senioren-Fit (90 Min)	Fr	09.07.21	6x	09.30	Barbara Tabone	78.00

## POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
024 Step Aerobic (55 Min)	Mi	07.07.21	6x	20.15	Gabi Herrmann	66.00
041 Jumping (45 Min)	Mi	07.07.21	6x	18.30	Michelle Dysli	66.00
052a Power Intervall Mix (55 Min)	Di	06.07.21	6x	19.10	Sandra Stettler	66.00
052b Power Intervall Mix (55Min)	Di	06.07.21	6x	20.15	Sandra Stettler	66.00

## TRX

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
037 TRX (45 Min)	Di	06.07.21	6x	12.15	Jeremy Pearce	66.00

## PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
029a Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	05.07.21	6x	19.45	Gabi Herrmann	72.00
029b Pilates (55 Min)	Do	08.07.21	6x	09.15	Barbara Tabone	72.00
029c Pilates (55 Min)	Do	08.07.21	6x	10.15	Barbara Tabone	72.00
029d Pilates (55 Min)	Fr	09.07.21	6x	16.30	Barbara Tabone	72.00
034b Hatha Yoga (75 Min)	Di	07.07.21	6x	17.45	A.L. Burkhalter	78.00
034c Power Yoga (55 Min)	Fr	09.07.21	6x	17.45	Bobesh Dhuri	72.00

## BEWEGTE SCHWANGERSCHAFT/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.  
Im 10er-Abo für 270.- ist der Hallenbadeintritt bereits inbegriffen.