



## BODYFORMING

### ZIEL **Straffen Sie Ihren Körper &**

stärken Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden durch Kräftigung der tiefliegenden Haltemuskulatur sowie der grossen Muskelgruppen. In diesem Ganzkörpertraining wird mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleingeräten wie Hanteln, Therabänder, Minibands oder Toningbällen gearbeitet.

### KOSTEN\*

CHF 108.— bis max. CHF 156.—

*Preis variiert je nach Anzahl Lektionen pro Quartal*

*Keine Kurse an Feiertagen!*

### KURSLEITUNG

Kym Marti

### KURSZEIT

FR 08.30 – 09.25 Uhr

*Kursdurchführung bei mind. fünf vollzahlenden Anmeldungen.*

*\* Hallenbadeintritt ist nicht im Kurspreis enthalten und jeweils separat zu bezahlen.*

**Q1/2024** 22.01. – 20.04.2024 (13x)

**Q2/2024** 22.04. – 06.07.2024 (11x)

**Q3/2024** 12.08. – 02.11.2024 (12x)

**Q4/2024** 04.11.24 – 25.01.25 (10x)

### AUSKUNFT & ANMELDUNG

Hallenbad AG Burgdorf  
Sägegasse 15c, 3400 Burgdorf  
+41 (0)34 422 94 14

info@hallenbad-burgdorf.ch  
www.hallenbad-burgdorf.ch

  HallenbadBurgdorf

Mit diesem QR-Code geht es direkt zu der Kursseite



**Hallen  
Bad** BURGENDORF

SPORT & WELLNESS