

NEU IM ANGEBOT

- TRX mit Dave Jöge, Dienstag 12.15 Uhr
- Fitboxen mit Dave Jöge, Freitag 18.30 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.
- 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 GROUPTFITNESS

4. Quartal 2023, 06. November bis 19. Januar 2024

GROUPFITNESS

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
420 Fit und Fun (55 Min)	Mo	06.11.23	9x	18.30	Claudia Wyler-Blatter	108.00
423 Fit und Fun (55 Min)	Do	09.11.23	9x	18.30	Marianne Aebi	108.00
425 Bodyforming (55 Min)	Fr	10.11.23	9x	08.30	Kym Marti	108.00
428a Bauch, Beine, Po (55 Min)	Do	09.11.23	9x	19.30	Ruth Wüthrich	108.00
431 Männergymnastik (55 Min)	Mo	06.11.23	9x	17.30	Marina Utiger	108.00
432 Lady Fit (55 Min)	Mi	08.11.23	9x	09.15	Marina Utiger	108.00
433 Rückenfit (55 Min)	Mi	08.11.23	9x	10.15	Marina Utiger	108.00
436 Rundum Fit 60+ (90 Min)	Fr	10.11.23	9x	09.30	Brigitte Fankhauser	126.00

POWER KURSE

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
452a Intervall Training (55 Min)	Di	07.11.23	9x	19.05	Eliane Steiner	108.00
424 Step Aerobic (55 Min)	Mi	08.11.23	9x	20.00	Gabi Herrmann	108.00
441a bellicon®Jumping (45 Min)	Mi	08.11.23	9x	19.00	Eliane Steiner	108.00
441b bellicon®health Jumping	Di	07.11.23	9x	18.00	Eliane Steiner	108.00
453a Fitboxen (90 Min)	Fr	10.11.23	9x	18.30	Dave Jöge	153.00
438 Indoor Cycling (55 Min)	Do	09.11.23	9x	17.30	Eliane Steiner	126.00

TRX

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
437a TRX (45 Min)	Di	07.11.23	9x	12.15	Dave Jöge	108.00

PILATES & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
429a Pilates Einsteiger (55 Min)	Mo	06.11.23	9x	19.30	Gabi Herrmann	117.00
429b Pilates für Fortg. (55 Min)	Do	09.11.23	9x	09.15	Svetlana Lehmann	117.00
429c Sling Pilates (55 Min)	Do	09.11.23	9x	10.15	Svetlana Lehmann	117.00
434a Hatha Yoga (75 Min)	Mi	08.11.23	9x	17.40	A.L. Burkhalter	126.00

BEWEGTE RÜCKBILDUNG

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Pilates Rückbildung	Do	laufend	10x	10.15/11.15	Svetlana Lehmann	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 anmelden.
Im 10er-Abo für 270.- ist der Hallenbadeintritt bereits inbegriffen.