

## NEU IM ANGEBOT

- Indoor Cycling: Donnerstag, 17.30 Uhr

### HINWEISE

- In den Weihnachtsferien (24.12.2024 – 05.01.2025) finden keine Kurse statt.
- 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.
- Kursdurchführung ab jeweils 5 fixen Vollzahler-Anmeldungen. Bei zu wenig Anmeldungen vor Kursstart, wird bis spätestens eine Woche vor Quartalsbeginn über eine Kursabsage informiert.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.
- Des weiteren gelten unsere AGBs sowie die Bestimmungen auf unserer Homepage.

### AUSKUNFT & ANMELDUNG

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

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

 HallenbadBurgdorf



## KURSPROGRAMM GROUPTFITNESS

4. Quartal 2024, 04. November 2024 bis 24. Januar 2025

## GROUPFITNESS

| KURS                          | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG               | KOSTEN |
|-------------------------------|-----|----------|--------|-------|-----------------------|--------|
| 420 Fit und Fun (55 Min)      | Mo  | 04.11.24 | 11x    | 18.30 | Claudia Wyler-Blatter | 132.00 |
| 423 Fit und Fun (55 Min)      | Do  | 07.11.24 | 10x    | 18.30 | Marianne Aebi         | 120.00 |
| 425 Bodyforming (55 Min)      | Fr  | 08.11.24 | 10x    | 08.30 | Kym Marti             | 120.00 |
| 428 Bauch, Beine, Po (55 Min) | Do  | 07.11.24 | 10x    | 19.30 | Ruth Wüthrich         | 120.00 |
| 431 Männergymnastik (55 Min)  | Mo  | 04.11.24 | 11x    | 17.30 | Marina Utiger         | 132.00 |
| 432 Lady Fit (55 Min)         | Mi  | 06.11.24 | 10x    | 09.15 | Marina Utiger         | 120.00 |
| 433 Rückenfit (55 Min)        | Mi  | 06.11.24 | 10x    | 10.15 | Marina Utiger         | 120.00 |

## POWER KURSE

| KURS                            | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG        | KOSTEN |
|---------------------------------|-----|----------|--------|-------|----------------|--------|
| 452 Intervall Training (55 Min) | Di  | 05.11.24 | 10x    | 19.05 | Eliane Steiner | 120.00 |
| 441a bellicon®health Jumping    | Di  | 05.11.24 | 10x    | 18.15 | Eliane Steiner | 120.00 |
| 441b bellicon® Jumping          | Mi  | 06.11.24 | 10x    | 19.00 | Michelle Dysli | 120.00 |
| 424 Step Aerobic (55 Min)       | Mi  | 06.11.24 | 10x    | 20.00 | Gabi Herrmann  | 120.00 |
| 438 Indoor Cycling              | Do  | 07.11.24 | 10x    | 17.30 | Eliane Steiner | 140.00 |

## PILATES & YOGA

| KURS                             | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG          | KOSTEN |
|----------------------------------|-----|----------|--------|-------|------------------|--------|
| 429a Pilates Einsteiger (55 Min) | Mo  | 04.11.24 | 11x    | 19.30 | Gabi Herrmann    | 143.00 |
| 429b Pilates für Fortg. (55 Min) | Do  | 07.11.24 | 10x    | 09.15 | Svetlana Lehmann | 130.00 |
| 429c Sling Pilates (55 Min)      | Do  | 07.11.24 | 10x    | 10.15 | Svetlana Lehmann | 130.00 |
| 434 Hatha Yoga (75 Min)          | Mi  | 06.11.24 | 10x    | 17.40 | A.L. Burkhalter  | 140.00 |

## 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](mailto:kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch) anmelden.  
Im 10er-Abo für 270.- ist der Hallenbadeintritt bereits inbegriffen.