

## NEU AB Q4/2025

Freitag, 17.45 – 18.30 Uhr

Bellicon® Jumping mit Eliane Steiner

## IM WINTERQUARTAL WIEDER DABEI

Freitag, 18.45 – 19.40 Uhr

Indoor Cycling mit Eliane Steiner & Peter Leuenberger

### HINWEISE

- Keine Kurse während den Weihnachtsferien (24.12.2025 – 04.01.2026).
- Eine Kurslektion dauert jeweils 55 Minuten. Ausnahmen: Jumping-Kurse (45 Min. ) und Hatha Yoga (75 Min.)
- 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 Anmeldungen. Bei zu wenig Anmeldungen vor Kursstart, wird bis spätestens eine Woche vor Quartalsbeginn über eine Kursabsage informiert.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.

### AUSKUNFT & ANMELDUNG

Hallenbad AG Burgdorf

Sägegasse 15c, 3400 Burgdorf

+41 (0)34 422 94 14

info@hallenbad-burgdorf.ch

www.hallenbad-burgdorf.ch



SPORT & WELLNESS



## KURSPROGRAMM GROUPFITNESS

4. Quartal 2025, 03. November 2025 bis 24. Januar 2026

## GROUPFITNESS

| KURS                 | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG               | KOSTEN |
|----------------------|-----|----------|--------|-------|-----------------------|--------|
| 420 Functional Fit   | Mo  | 03.11.25 | 11x    | 18.30 | Claudia Wyler-Blatter | 132.00 |
| 423 Functional Fit   | Do  | 06.11.25 | 10x    | 18.30 | Marianne Aebi         | 120.00 |
| 425 Bodyforming      | Fr  | 07.11.25 | 10x    | 08.30 | Kym Marti             | 120.00 |
| 428 Bauch, Beine, Po | Do  | 06.11.25 | 10x    | 19.30 | Ruth Wüthrich         | 120.00 |
| 431 Männergymnastik  | Mo  | 03.11.25 | 11x    | 17.30 | Marina Utiger         | 132.00 |
| 432 Lady Fit         | Mi  | 05.11.25 | 10x    | 09.15 | Marina Utiger         | 120.00 |
| 433 Rücken Fit       | Mi  | 05.11.25 | 10x    | 10.15 | Marina Utiger         | 120.00 |
| 436 Rundum Fit 60+   | Do  | 06.11.25 | 10x    | 08.15 | Ruth Wüthrich         | 120.00 |

## POWER KURSE

| KURS                         | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG             | KOSTEN |
|------------------------------|-----|----------|--------|-------|---------------------|--------|
| 452 Intervall Training       | Di  | 04.11.25 | 11x    | 19.05 | Eliane Steiner      | 132.00 |
| 441a bellicon@health Jumping | Di  | 04.11.25 | 11x    | 18.15 | Eliane Steiner      | 132.00 |
| 441b bellicon@ Jumping       | Fr  | 07.11.25 | 10x    | 17.45 | Eliane Steiner      | 120.00 |
| 424 Step Aerobic             | Mi  | 05.11.25 | 10x    | 19.00 | Gabi Herrmann       | 120.00 |
| 438 Indoor Cycling           | Fr  | 06.11.25 | 10x    | 18.45 | Steiner/Leuenberger | 140.00 |

## PILATES & YOGA

| KURS                    | TAG | START    | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG         | KOSTEN |
|-------------------------|-----|----------|--------|-------|-----------------|--------|
| 429a Pilates Einsteiger | Mo  | 03.11.25 | 11x    | 19.30 | Gabi Herrmann   | 143.00 |
| 429b Pilates für Fortg. | Do  | 06.11.25 | 10x    | 09.15 | Ruth Wüthrich   | 130.00 |
| 434 Hatha Yoga          | Mi  | 05.11.25 | 10x    | 17.40 | A.L. Burkhalter | 140.00 |

## BECKENBODEN (RÜCKBILDUNG)

| KURS             | TAG | START   | ANZAHL | ZEIT  | LEITUNG       | KOSTEN |
|------------------|-----|---------|--------|-------|---------------|--------|
| 429c Beckenboden | Do  | laufend | 10x    | 10.15 | Ruth Wüthrich | 130.00 |

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 für allfällige Fragen an [kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch](mailto:kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch) wenden.