

## BAUCH, BEINE, PO

### ZIEL

Die Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesässmuskulatur sowie die Straffung und Stärkung des Gewebes bilden den Schwerpunkt dieses Kurses.

Wir trainieren vielseitig mit und ohne Geräte wie Steps oder Bälle. Der Schlussteil jeder Lektion beinhaltet ein Stretching- und/oder Entspannungsteil.

### KOSTEN\*

CHF 108.— bis max. CHF 156.—

*Preis variiert je nach Anzahl Lektionen pro Quartal*

*Keine Kurse an Feiertagen!*

### KURSLEITUNG

Ruth Wüthrich

### KURSZEIT

DO 19.30 – 20.25 Uhr

*Kursdurchführung bei mind. fünf vollzahlenden Anmeldungen.*

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

**Q1/2025** 27.01. – 17.04.2025 (11-12x)

**Q2/2025** 22.04. – 05.07.2025 (8-11x)



**Q3/2025** 11.08. – 01.11.2025 (12x)

**Q4/2025** 03.11.25 – 25.01.26 (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**  
**Ba**d **BURGDORF**

SPORT & WELLNESS