



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 / Kathrin Dysli

KURSZEIT

DO 19.30 – 20.25 Uhr

Kursdurchführung bei mind. fünf vollzahlenden Anmeldungen.

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

Q1/2026 26.01. – 18.04.2026 (11-12x)

Q2/2026 20.04. – 03.07.2026 (9-11x)

Q3/2026 10.08. – 30.10.2026 (12x)

Q4/2026 02.11.26 – 30.01.27 (10-11x)

AUSKUNFT & ANMELDUNG

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

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



Mit diesem QR-Code geht es direkt zu der Kursseite

