



# GANZKÖRPER FIT

## ZIEL

Ein ganzheitliches, tief-intensives Training mit Fokus auf die Rumpf- und Wirbelsäulenstruktur zur Verbesserung der Körperhaltung und Stärkung der Rückenmuskulatur. Ein Training für alle, die den Körper sanft und doch gezielt kräftigen und unter anderem auch Rückenschmerzen vorbeugen wollen.

## KOSTEN\*

CHF 108.— bis max. CHF 156.—

*Preis variiert je nach Anzahl Lektionen pro Quartal  
Keine Kurse an Feiertagen!*

## KURSLEITUNG

Marina Utiger

## KURSZEIT

MI 10.15 – 11.10 Uhr

## 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



*Kursdurchführung bei mind. fünf vollzahlenden Anmeldungen.*

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

|                |                              |
|----------------|------------------------------|
| <b>Q1/2026</b> | 26.01. – 18.04.2026 (11-12x) |
| <b>Q2/2026</b> | 20.04. – 03.07.2026 (9-11x)  |
| <b>Q3/2026</b> | 10.08. – 30.10.2026 (12x)    |
| <b>Q4/2026</b> | 02.11.26 – 30.01.27 (10-11x) |

**Hallen  
Bad** BURG DORF  
SPORT & WELLNESS

ÄNDERUNGEN BEZÜGLICH DATEN, PREISE, LEITUNG U.W. SIND JEDERZEIT MÖGLICH – Stand Januar 2026