



# INTERVALL TRAINING

## ZIEL

Fordern Sie sich selbst heraus! Trainieren Sie Kraft und Ausdauer in unterschiedlichen Intervallen und hoher Intensität – mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Zusatzgeräten.

## KOSTEN

CHF 108.—bis max. CHF 156.—

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

## KURSLEITUNG

Eliane Steiner

## KURSZEIT

DI 19.05 – 20.00 Uhr

## AUSKUNFT & ANMELDUNG

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

[info@hallenbad-burgdorf.ch](mailto:info@hallenbad-burgdorf.ch)  
[www.hallenbad-burgdorf.ch](http://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.*

**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)

**Hallen  
Bad**  
BURGDORF  
SPORT & WELLNESS