

## NEU IM ANGEBOT

- Im Quartal 3 – Donnerstag, 17.40-18.25 Uhr – **BELLICON® JUMPING 45 Minuten**
- **NEU AB Q3/2024 – Slings in Motion® Pilates mit Svetlana Lehmann, Do 10.15 Uhr**

Pilates Rückbildung wird in diesen Kurs integriert!

## HINWEISE

- 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 Vollzahler-Anmeldungen *(ist bei Anmeldung vor Ort, via Telefon / Mail anzugeben)*. Bei zu wenig Anmeldungen vor Kursstart, wird bis spätestens eine Woche vor Quartalsbeginn über eine Kursabsage informiert.
- Bei genügend freien Kursplätzen ist das Einsteigen in ein laufendes Quartal immer möglich.
- Die Versicherung ist Sache der Kursteilnehmenden.
- Des weiteren gelten unsere AGBs sowie die Bestimmungen auf unserer Homepage.

## AUSKUNFT & ANMELDUNG

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

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

 HallenbadBurgdorf



## KURSPROGRAMM GROUPTFITNESS

3. Quartal 2024, 12. August bis 01. November 2024

## GROUPFITNESS (55 MIN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
320 Fit und Fun	Mo	12.08.24	12x	18.30	Claudia Wyler-Blatter	144.00
323 Fit und Fun	Do	15.08.24	12x	18.30	Marianne Aebi	144.00
325 Bodyforming	Fr	16.08.24	12x	08.30	Kym Marti	144.00
328 Bauch, Beine, Po	Do	15.08.24	12x	19.30	Ruth Wüthrich	144.00
331 Männergymnastik	Mo	12.08.24	12x	17.30	Marina Utiger	144.00
332 Lady Fit	Mi	14.08.24	12x	09.15	Marina Utiger	144.00
333 Rückenfit	Mi	14.08.24	12x	10.15	Marina Utiger	144.00

## POWER KURSE (55 MIN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
352 Intervall Training	Di	13.08.24	12x	19.05	Eliane Steiner	144.00
341b bellicon®health Jumping (45min)	Di	13.08.24	12x	18.15	Eliane Steiner	144.00
324 Step Aerobic	Mi	14.08.24	12x	19.00	Gabi Herrmann	144.00
341a bellicon® Jumping (45min)	Do	15.08.24	12x	17.40	Eliane Steiner	144.00

## PILATES (55 MIN) & YOGA

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
329a Pilates Einsteiger)	Mo	12.08.24	12x	19.30	Gabi Herrmann	156.00
329b Pilates für Fortgeschritten	Do	15.08.24	12x	09.15	Svetlana Lehmann	156.00
329c Slings in Motion® Pilates	Do	15.08.24	12x	10.15	Svetlana Lehmann	156.00
334 Hatha Yoga (75min)	Mi	14.08.24	12x	17.40	A.L. Burkhalter	168.00

## BEWEGTE RÜCKBILDUNG (55 MIN)

KURS	TAG	START	ANZAHL	ZEIT	LEITUNG	KOSTEN
Pilates Rückbildung	Do	laufend	10x	10.15	Svetlana Lehmann	270.00

Mit der Rückbildung kann ca. 6-8 Wochen nach einer natürlichen Geburt und ca. 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt gestartet werden. Einstieg jederzeit möglich. Dieser Kurs ist NEU im Kurs 329c Slings in Motion integriert.

Bitte per Mail an [kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch](mailto:kym.marti@hallenbad-burgdorf.ch) anmelden.

Im 10er-Abo für 270.- ist der Hallenbadeintritt bereits inbegriffen.