



Einladung zur Bewegung! Infoblatt 2023

Alle Trainings werden von **ausgebildeten Fachpersonen** geleitet.

Wassergymnastik

Ziele:

Erhalt und Aufbau von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Freude am Wasser

Dienstag 12.00 – 12.45 Hallenbad Burgdorf

Dienstag 19.30 – 20.15 Hallenbad Burgdorf

Fitness

Ziele:

Erhalt und Aufbau von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Steigerung der Belastungsfähigkeit, Umgang mit Schmerz

Dienstag 10.15 - 11.15 Fitness, Hallenbad Burgdorf

Mittwoch 18.00 – 19.00 Fitness, Turnhalle Schulhaus Schlossmatt, Burgdorf
Grunerstrasse 7, 3400 Burgdorf

Donnerstag 19.30 – 20.30 Fitness, Gsteighof-Turnhalle 2, 3400 Burgdorf
Pestalozzistrasse 69, 3400 Burgdorf

Interessierte können ohne Voranmeldung 2 – 3-mal gratis schnuppern!

Anmeldung und weitere Infos beim SHG Sekretariat, gertrud.bracher@bluewin.ch, 034 422 02 92