



## Einladung zur Bewegung! Infoblatt 2025

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

In den Frühlings-, Sommer- und Herbstferien gibt es am Mittwoch von 18.-19.00 ein Outdoor-Training. Treffpunkt Platz vor dem Hallenbad.

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

**Anmeldung** und weitere Infos

beim SHG Sekretariat, [steiner.karin69@gmail.com](mailto:steiner.karin69@gmail.com), 079 581 45 16 oder  
beim SHG Präsident, [martin.schaller@besonet.ch](mailto:martin.schaller@besonet.ch), 079 207 46 00