



## **Einladung zur Bewegung!**

Alle Trainings werden von ausgebildeten Fachpersonen geleitet.

**Ort:** Turnhalle und Hallenbad SAZ, Burgergasse 7, 3400 Burgdorf

### **Gymnastik**

#### **Ziele:**

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

Dienstag	09.00 – 10.00	Seniorengymnastik
Dienstag	10.00 – 11.00	Seniorengymnastik
Mittwoch	19.30 – 20.30	Rückentraining
Donnerstag	17.00 – 18.00	Training Herz – Kreislauf leicht / mittel
Donnerstag	18.00 – 19.00	Training Herz – Kreislauf leicht / mittel
Donnerstag	19.00 – 20.00	Training Herz – Kreislauf power

**Training:** SAZ- Turnhalle, Sportplatz, Gelände

### **Wassergymnastik**

#### **Ziele:**

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

Dienstag	11.30 – 12.15;	leicht / mittel
Dienstag	12.15 – 13.00;	leicht / mittel
Dienstag	19.00 – 19.45;	leicht / mittel
Dienstag	19.45 – 20.30;	power

#### **Besonderheit leicht / mittel:**

Keine Schwimmkenntnisse erforderlich

#### **Besonderheit power:**

Schwimmkenntnisse erforderlich; Gelenk- u. Rückenbelastung können hoch sein

**Anmeldung** und weitere Infos beim SHG Sekretariat, [gertrud.bracher@bluewin.ch](mailto:gertrud.bracher@bluewin.ch), 034 422 02 92