



Einladung zur Bewegung! Infoblatt 2020

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	12.45 – 13.30	Hallenbad Burgdorf
Dienstag	19.30 – 20.15	Hallenbad Burgdorf
Dienstag	20.15 – 21.00	Hallenbad Burgdorf

Fitness

Ziele:

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

Dienstag	09.20 – 10.20	Fitness, Hallenbad Burgdorf
Dienstag	10.20 – 11.20	Fitness, Hallenbad Burgdorf
Mittwoch	17.00 – 17.45	Fitness, Turnhalle Stöckernfeld, 3414 Oberburg
Mittwoch	17.45 – 18.00	Fitness, Turnhalle Stöckernfeld, 3414 Oberburg
Donnerstag	19.30 – 20.30	Fitness, Gsteighofturnhalle 2, 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