



## Einladung zur Bewegung! Infoblatt 2021

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	09.30 – 10.15	Fitness, Hallenbad Burgdorf
Dienstag	10.30 – 11.15	Fitness, Hallenbad Burgdorf
Mittwoch	18.00 – 19.00	Fitness, Turnhalle Schulhaus Schlossmatt, Burgdorf
Donnerstag	19.30 – 20.30	Fitness, Gsteighof-Turnhalle 2, 3400 Burgdorf

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

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