



Einladung zur Bewegung! Infoblatt 2024

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