



Einladung zur Bewegung! Infoblatt 2018

Alle Trainings werden von ausgebildeten Fachpersonen geleitet.

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

Während den Bürozeiten, 08.00 – 17.30h, unbedingt auf dem Viehmarktplatz parkieren!

Gymnastik

Ziele:

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

Dienstag	09.00 – 10.00	Seniorengymnastik (parkieren Viehmarktplatz!)
Dienstag	10.00 – 11.00	Seniorengymnastik (parkieren Viehmarktplatz!)
Mittwoch	19.30 – 20.30	Rückentraining
Donnerstag	17.00 – 18.00	Training Herz – Kreislauf leicht / mittel (parkieren Viehmarktplatz!)
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 (parkieren Viehmarktplatz!)
Dienstag	12.15 – 13.00;	leicht / mittel (parkieren Viehmarktplatz!)
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, 034 422 02 92