



Infoblatt 2026

Einladung zur Bewegung!

Wir sind ein Verein für alle, die gerne durch Bewegung aller Art fit bleiben wollen. Dabei wird unser Fitnessprogramm fachkundig durch das Physio team Burgdorf entwickelt, geplant, organisiert und leitet uns auch durch alle Lektionen.

Wassergymnastik

Ziele:
Erhalt und Aufbau von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und die 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 Uhr | Fitness, Hallenbad Burgdorf |
| Mittwoch | 18.00 – 19.00 Uhr | Fitness, Turnhalle Schulhaus Schlossmatt, Grunerstrasse 7, 3400 Burgdorf |
| Donnerstag | 19.30 – 20.30 Uhr | Fitness, Gsteighof -Turnhalle 2, Pestalozzistrasse 69, 3400 Burgdorf |

In den **Frühlings-, Sommer- und Herbstferien** gibt es am Dienstag von 18.00-19.00 Uhr ein Outdoor-Training.
Treffpunkt: Platz vor dem Hallenbad.

Alle Trainings werden von **ausgebildeten Fachpersonen** geleitet.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit an **Wanderungen, Vorträgen und Veranstaltungen** teilzunehmen.

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

Wir sind Mitglied der Schweizerischen Herzstiftung



Schweizerische
Herzstiftung

Anmeldung und weitere Infos:

- direkt auf unserer Webseite unter www.shgplus.ch
- beim SHG Sekretariat, karin.steiner@shgplus.clubdesk.com Tel. 079 581 45 16
- oder beim SHG Präsident, martin.schaller@shgplus.clubdesk.com Tel. 079 207 46 00

