



Infoblatt 2026

Einladung zur Bewegung!



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.

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