




Höheweg 17, 3800 Interlaken, 033 822 68 68 / 079 722 68 68

Herbst/Winter-Stundenplan

Gültig ab 12.10.2020

Mo.	10.00 – 11.00	Kraft-, Balance- und Beweglichkeits- Training für Senioren (Ersatztraining Aqua Fitness Hapimag)
Di.	06.00 – 07.00 07.30 – 08.30 09.00 – 10.15 14.00 – 14.45 19.00 – 20.30	Good morning Ayurvedic Yoga  Faszien-Pilates I Circuit Training neu im 1. Stock Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi Spinning mit Rumpfzirkel neu im 1. Stock
Mi.	08.30 – 10.00 19.00 – 20.00	Spinning mit Rumpfzirkel ab 06.01.2021 Circuit Training im neu im 1. Stock
Do.	08.30 – 10.00 18.00 – 19.00 19.05 – 20.05 19.15 – 20.00 20.15 – 21.00	Spinning mit Rumpfzirkel neu im 1. Stock Faszien-Pilates Yoga Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi Reaxing -Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi
Fr.	07.30 – 08.30 08.30 – 09.45	Rebounding (Trampolin) Circuit Training neu im 1. Stock
Sa.	09.15 – 10.00	Reaxing -Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi

Blau gefärbte Lektionen finden im Hallenbad Aeschi statt.

**Massagen, Power Plate Trainings und Beratungen
finden auf Terminvereinbarung statt.**

**Anmeldung für Lektionen bei Brigitte Schick
oder direkt bei Susi Landmesser**

WhatsApp: 079 722 68 68 oder Mail: b.schick@sportundfit.ch

Weihnachtsferien vom 23.12.2020 bis 03.01.2021