



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

## Stundenplan für Group Fitness mit neuem Schutzkonzept

Gültig ab 05.11.2020

Mo.	10.00 – 11.00	Kraft-, Balance- und Beweglichkeit für Senioren. <b>AUCH ONLINE MÖGLICH</b>
Di.	<b>07.30 – 08.30</b> <b>09.00 – 10.15</b> <b>14.00 – 14.45</b> 19.00 – 20.30	Faszien-Pilates I <b>AUCH ONLINE MÖGLICH</b> Circuit Training <b>AUCH ONLINE MÖGLICH</b> 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 <b>AUCH ONLINE MÖGLICH</b>
Do.	08.30 – 10.00 19.05 – 20.05 <b>19.15 – 20.00</b> <b>20.15 – 21.00</b>	Spinning mit Rumpfzirkel neu im 1. Stock Yoga <b>AUCH ONLINE MÖGLICH</b> 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 <b>AUCH ONLINE MÖGLICH</b>
Sa.	<b>09.15 – 10.00</b>	Reaxing -Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi



Das Hallenbad Aeschi ist voraussichtlich bis zum 23.11. geschlossen.  
Bitte rufen Sie mich an, betreffend der Durchführung.

**Der Fitnessraum im Sport und Fit Center  
ist voraussichtlich bis zum 23.11. geschlossen.**

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

**(ONLINE) Anmeldung für Lektionen bei Brigitte Schick:  
079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch  
oder bei Susi Landmesser: 076 246 28 16**