



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



## Winter 2021/22 Stundenplan ab 18.10.2021



Mo.	10.00 – 11.00 19.15 – 20.15	Kraft, Mobilisation und Balance für Senioren Stressfrei, autogenes Training und mehr!
Di.	08.00 – 09.00 10.15 – 11.00 14.00 – 14.45 19.00 – 20.30	Faszien - Pilates Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Interlaken, ab voraussichtlich Ende Januar 2022 Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi, ab voraussichtlich Ende Januar 2022 Spinning mit Rumpfzirkel
Mi.	08.30 – 10.00 18.45 – 19.45 20.15 – 21.00	Spinning mit Rumpfzirkel Circuit Training Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Interlaken 20.10. / 27.10. / 03.11. / 08.12. / 15.12. / 22.12.2021 und ab 05.01.2022 bis 13.04.2022
Do.	08.30 – 10.00 18.00 – 19.00 19.05 – 20.05 20.00 – 20.45	Spinning mit Rumpfzirkel Faszien - Pilates Yoga Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi, ab 21.10.2021 bis 14.04.2022
Fr.	08.30 – 09.30 09.30 – 10.50 12.15 – 13.15	Rebounding (Trampolin) Circuit mit Rebounder Yoga
Sa.	08.15 – 09.00	Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi ab 23.10.2021 bis 09.04.2022

**Alle sind herzlich willkommen!**

**Für alle Lektionen gilt die Anmeldung 😊**

**Der Einstieg in bestehende Gruppen ist immer möglich!**

**Weihnachtsferien von 24.12. bis 03.01.2022**

Siehe auch separate Ausschreibung:  
Gruppenkurse in autogenem Training und Workshops, sowie  
Magische Rauh Nächte - eine Rückschau und eine Neuorientierung.