



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

**Stundenplan ab 25.04. bis 09.07.22**



Mo.	08.30 – 09.45 10.00 – 11.00 18.45 – 19.45 <b>20.30 – 21.15</b>	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum Kraft, Mobilisation und Balance für Senioren Stress frei, Verspannungen lösen und Autogenes Training <b>Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser</b>
Di.	08.00 – 09.00 <b>08.15 – 09.00</b> <b>09.15 – 10.00</b> <b>10.15 – 11.00</b> 19.00 – 20.30	Faszien – Pilates <b>Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser</b> <b>Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser</b> <b>Aqua Fitness</b> Spinning mit Rumpfzirkel
Mi.	08.30 – 10.00 18.45 – 19.45	Spinning mit Rumpfzirkel Circuit Training im Fitnessraum
Do.	08.30 – 10.00 18.00 – 19.00 19.05 – 20.05 <b>19.15 – 20.00</b> <b>20.15 – 21.00</b>	Spinning mit Rumpfzirkel Faszien - Pilates Yoga <b>Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi</b> <b>Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser, Aeschi</b>
Fr.	08.30 – 09.30 09.30 – 10.50 12.15 – 13.15	Rebounding (Trampolin) Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum Yoga
Sa.	<b>08.15 – 09.00</b>	<b>Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser, Aeschi</b>

**Im Hallenbad Hapimag in Interlaken**

**Im Hallenbad Aeschi**

**An Auffahrt (Brücke) und an Pfingstmontag finden keine Lektionen statt.**

**Für alle Lektionen gilt die Anmeldung 😊**

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

Siehe auch separate Angebote / Ausschreibung.  
Massagen, Behandlungen und Trainingseinführungen auf Terminvereinbarung.

**www.sportundfit.ch**

**Fitnessraum für Mitglieder 24 / 7**