



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

Stundenplan ab 14.08.2023

Mo.	08.30 – 09.45	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	10.00 – 11.00	Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining für Senioren
	12.15 – 13.15	Stretch & Roll, Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Blackroll-Training für Berufstätige
	18.15 – 19.00	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	19.15 – 20.00	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	20.15 – 21.00	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
Di.	07.30 – 09.00	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel im 2. Stock
	08.00 – 09.00	Faszien Pilates
	09.30 – 10.30	Aqua Fitness im Hallenbad Hapimag Interlaken
	19.00 – 20.30	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel im 2. Stock
Mi.	08.30 – 10.00	Indoor Cycling mit Rumpfzirkel im 1. und 2. Stock
	18.45 – 19.45	Circuit Training im Fitnessraum
Do.	09.00 – 09.45	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	10.00 – 10.45	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	11.00 – 11.45	Aqua Fit Volkshochschule Spiez im Hallenbad Aeschi
	18.00 – 19.00	Faszien - Pilates
	19.05 – 20.05	Yoga
	19.15 – 20.00	Aqua Fitness im Hallenbad Aeschi
	20.15 – 21.00	Reaxing - Fitness und Balance auf dem Wasser im Hallenbad Aeschi ab 19.10.23
Fr.	09.00 – 10.15	Circuit Training mit Trampolin im Fitnessraum
	10.30 – 11.30	Sanftes Kraft-, Mobilisations- und Balancetraining für Senioren
	12.15 – 13.15	Yoga

Für alle Lektionen gilt die Anmeldung.

Der Einstieg in bestehende Gruppen ist immer möglich!

Geschlossene Kurse. Anmeldung über www.vhsn.ch

Im Halb- und Jahresabo Kurse inbegriffen

Alle anderen Kurse www.sportundfit.ch

Herbstferien: 23.09. – 15.10.2023

Der Fitnessraum ist für Mitglieder ab 6 Monaten 24 / 7 zugänglich.

Für Interessierte sowie Massagen/Behandlungen/Power Plate gilt die Terminvereinbarung.

